Frühjahr
Sommer
2008

# KUK MAHL HIR...

**volkshochschule tübingen**

Tübingen vhs

# bluegreen

## Sauberer Strom 100% aus Wasserkraft

**für nur 1,19 Cent/kWh zu jedem swt-Tarif.**

swt.
Stadtwerke Tübingen

Stadtwerke Tübingen GmbH
Eisenhutstraße 6 | 72072 Tübingen
www.swtue.de

Energie, die uns bewegt!

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freundinnen und Freunde der vhs,

seit 1991 ist die Tübinger Südstadt neuer Stadtteil für Wohnen und Arbeiten. Die Volkshochschule ist hier im Loretto-Viertel ein Zentrum für Weiterbildung und Kultur geworden, das heute pro Jahr mehr als 25.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht. Im Rahmen der Südstadtentwicklung war dies ein wichtiger Faktor, so wie die vhs auch für die gesamte Stadt Bedeutung hat. Die Tübinger Südstadt ist keine Wohn- und Schlafsiedlung - dazu trägt die vhs mit ihrem lebhaften Publikumsverkehr bei.
1969 hat sich der Deutsche Städtetag mit einer grundsätzlichen Stellungnahme zur Position der (kommunalen) Volkshochschule in der Stadt geäußert. Ein Punkt dieser Position lautete: „…Die Volkshochschule ist ein fester Bestandteil des Bildungsangebots einer Stadt. Durch sie erfüllen die Städte ihren öffentlichen Auftrag im Bereich der Erwachsenenbildung in gleicher Weise, wie sie das als Träger des Schulwesens tun…“

Besonderes Augenmerk möchten wir im kommenden Semester erneut auf zwei Gruppen von vhs-Besucher/innen richten: **Menschen, die nicht lesen und schreiben können,** sind nicht nur auf dem Arbeitsmarkt benachteiligt. An der vhs können sie lesen und schreiben lernen. **Das Motiv „Kuk mahl hir...“ auf dem Titel dieses Programms stammt aus der Kampagne „Schreib dich nicht ab. Lern lesen und schreiben“ des Bundesverbandes Alphabetisierung und Grundbildung.** Das Vorwort zum Fachbereich „Grundbildung“ legen wir Ihnen besonders ans Herz. Nach der Lektüre können Sie sicher nachvollziehen, wie wichtig eine vernünftige Förderung für eine Weiterbildungseinrichtung wie die unsere ist.

Bei uns gehören die älteren Menschen schon lange und selbstverständlich zu den Stammbesucher/innen. In Zeiten des demografischen Wandels sind die Senior/innen und die über 50-jährigen (50Plus) zu einer wichtigen Zielgruppe geworden. Wir bieten in allen Bereichen spezielle Kurse an, die zu den Lernbedürfnissen sowie den Interessen älterer Menschen passen.

Am **5. Mai 2008** ist Europäischer Protesttag zur **Gleichstellung behinderter Menschen.** Wir legen Wert darauf, dass sowohl unser vhs-Gebäude als auch unsere Homepage allen Menschen, ob mit oder ohne Behinderung, zugänglich sind.

**Bei der Planung** des vorliegenden Semesterprogramms haben wir erstmalig keinen „besonderen“ Schwerpunkt ausweisen können. Unsere angespannte Personalsituation und mehrere Krankheitsfälle haben dazu geführt, dass uns die Kapazitäten nur noch für eine solide Planung des Semesters und zur Betreuung der laufenden Angebote ausreichten. Umso mehr freuen wir uns darüber, dass es uns mit Hilfe der Kursleiterinnen und Kursleiter gelungen ist, ein vielfältiges und informatives Programm auf gewohnt hohem Niveau für Sie zusammen zu stellen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem Programmheft und beim Besuch Ihrer Kurse!

Ihr | Ihre

Dieter Barth | Susanne Walser

# Zielgruppen

(ab) Seite

## junge vhs


Berufsfindung 13
Besichtigung 36
Bewerbung 91
Bewegungsspiele 56
Botanischer Garten 18
Computerkids 88
Französisch in der Schule 71
Geschichte 9
Karate / Aikido 56
Malen, Aquarell 29
Schwimmen 58
Tanzen 38
Ytong, Tonen 33
Zirkus 27


## studis@vhs 22

## vhs für ältere Menschen


EDV + Internet 89
Englisch 68
Nordic Walking 50 plus 55
Recht 12
Tanzen 50 plus 39
Wirbelsäulen-/Gymnastik 52
Wohnen im Alter 12
Yoga / Pilates 50 plus 52


### vhs für Frauen


EDV 89
Frauenakademie 92
Gesundheitsforum 45
Gymnastik, Fitness 53
Malen 32
Psychologie 15
Selbstverteidigung 52
Tanz 41
Wandern 17


### vhs für Menschen mit und ohne Behinderung


Barrierefreie Kommunikation 13
Gebärdensprache 67
Natur für Kinder 13
Radieren/Aquarellieren 31
Recht und Finanzen 12
Theater (auch f. Kinder) 13
Yoga 13


# Inhalt

Seite


**Grundbildung 6**
Alphabetisierung 7
Hauptschulabschluss 7
Integration 7
Rechnen 7

**Gesellschaft und Umwelt 8**
Geschichte / Politik 9
Ehrenamtsakademie 10
Wirtschaft, Recht 11
Menschen mit Behinderung 13
Psychologie, Philosophie, Religion, Pädagogik 14
Länder- und Heimatkunde 16
Natur und Umwelt, Haus und Garten 19
studis@vhs 22

**Kultur - Kreativität 25**
Literatur, Theater 26
Kunst-, Kulturgeschichte 28
Malen, Zeichnen, Drucken 29
Fotografie, Video 34
Kunsthandwerk 35
Musik, Textiles Gestalten, Spiel 36
Tanz 38

**Gesundheit 44**
Gesundheitsforum 45
Entspannung, Massage 48
Yoga, Tai Chi, Qi Gong 50
Rücken, Gymnastik 52
Fitness, Aerobic 54
Pilates, Nordic Walking 54
Alles im Wasser 55
Ernährung / Essen und Trinken 56
Gesund & Fit - SSG 59

**Sprachen 61**

**EDV / Berufliche Bildung 79**
Einführungen / Office-Kurse / Apple 82
Europäischer Computerführerschein 84
Internet / E-Mail / Webdesign 85
Bildbearbeitung / InDesign 86
EDV für Ältere 89
Büropraxis / Rechnungswesen 90
Schlüsselqualifikationen für den Beruf 92
Frauenakademie 92

**Stadtteile 96**
**Sommer-vhs 98**
**Außenstellen 100**
**Anmeldeformular 119**
**Geschäftsbedingungen 120**
**Stichwortverzeichnis 121**
**Veranstaltungsorte 122**

# Anmeldung: So geht‘s!

**persönlich:** vhs-Sekretariat, Katharinenstraße 18
Mo - Do 09:00 bis 18:00 Uhr
Fr 09:00 bis 13:00 Uhr
In den Schulferien nachmittags bis 17:00 Uhr

**schriftlich:** vhs, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen

**per Fax:** 07071 5603-28

**online:** www.vhs-tuebingen.de

**telefonisch:** 07071 5603-29

**Ermäßigungen:** gegen Nachweis 10 %
(Ermäßigungsarten siehe AGB‘s)

Die Kurse der vhs sind offen für Kinder und Erwachsene mit geistigen und körperlichen Behinderungen. Die Lebenshilfe bietet bei Bedarf Begleitung in den Kursen. Bitte vor der Anmeldung Kontakt mit der Lebenshilfe aufnehmen: Tel. 07071 94403.

Die vhs bietet gehörlosen Menschen die Übersetzung von Vorträgen in die Deutsche Gebärdensprache an; dabei wird die vhs von der Stadt Tübingen finanziell unterstützt. Übersetzungswünsche für einzelne Veranstaltungen richten Sie bitte an: Sebastian Plüer, Tel. 07071 5603-26

# Ihr vhs-Team

**Vorstand:**
Vorsitzender: Prof. Dieter Barth
Stellv. Vors.: Ingrid Schneider-Hofmann
Reiner Thede, Prof. Dr. Wilfried Setzler

**Beirat:**
Heribert Bauer, Jürgen Ferber, Margot Hamm, Edeltraud Horn-Metzger, Christoph Hölscher, Dr. Albrecht Kühn, Andrea Le Lan, Dr. Uwe Liebe-Harkort, Gotthilf Lorch, Michael Schäfer, Prof. Dr. Josef Schrader, Dr. Kurt Sütterlin, Ingrid Vogler

**Leitung:**
Susanne Walser
leitung@vhs-tuebingen.de

**Sekretariat der Leitung:**
Elke Wolf, Tel. 5603-21
info@vhs-tuebingen.de

**Hausmeister:**
Michael Schmid, Hausdienst, Tel. 5603-42

## Verwaltung und Organisation:

**Verwaltungsleitung:**
Jürgen Zeiselmeier, Tel. 5603-23
verwaltung@vhs-tuebingen.de

**Buchhaltung:**
Monika Hartmann-Reiner, Tel. 5603-24
buchhaltung@vhs-tuebingen.de

**Sekretariat, Anmeldung: Tel. 5603-29**
Sabine Bayer, Karin Kuhl, Ute Schmidt
anmeldung@vhs-tuebingen.de

**Kursleitersekretariat:**
Patricia Ulmer-Tempel, Tel. 5603-25
sekretariat@vhs-tuebingen.de

**Auszubildende:**
Diana El Kurdi, Tel. 5603-33
azubi@vhs-tuebingen.de

**Öffentlichkeitsarbeit:**
Tabea Dölker, Tel. 5603-22
grafik@vhs-tuebingen.de

## Fachbereichsleitungen:

Elfriede Arnold-Roos, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Axel Burkhardt, Tel. 5603-37 (vorm.)
edv@vhs-tuebingen.de

Susanne Christel, Tel. 5603-39 (vorm.)
beruf@vhs-tuebingen.de

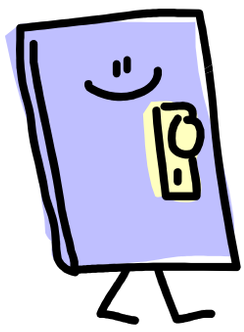
Daniela Michl, Tel. 5603-31 (nur Di)
studis@vhs-tuebingen.de

Sebastian Plüer, Tel. 5603-26
sprachen@vhs-tuebingen.de

Uta Röck, Tel. 5603-35 (vorm.)
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Petra Wendel, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

**Projektmitarbeiter:**
Wolfgang Braun, Tel. 5603-39
proarbeit@vhs-tuebingen.de



## Tag der offenen Tür zum Semesterbeginn

Am Samstag den **16. Februar** öffnet die vhs von **14:00-18:00 Uhr** ihre Türen!

Ob Kunst, Gesundheit, EDV oder Sprachen: Vielfältige Angebote aus dem neuen Programm warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Probieren Sie unsere Kurse an diesem Tag doch einfach mal aus, lassen Sie sich beraten und sichern Sie sich Ihren Platz im Wunschkurs.

## Semesterplan

**Frühjahr-/Sommersemester 2008**

**Unterrichtsbeginn:** **Mo, 18. Februar 08**

**Unterrichtsende:** **So, 21. September 08**

| | Febr. | | | | März | | | April | | | | | Mai | | | | Juni | | | | | Juli | | | | Aug | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MO | 18 | 25 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 |
| DI | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 |
| MI | 20 | 27 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 |
| DO | 21 | 28 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 |
| FR | 22 | 29 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 |
| SA | 23 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 |
| SO | 24 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 |

Die schattierten Felder sind unterrichtsfreie Tage

# Grundbildung

**Alphabetisierung**
**Integrationskurse**
**Rechnen**
**Rechtschreibung**

**Hauptschulabschluss**

**Ihr Ansprechpartner:**
**Sebastian Plüer, Tel. 5603-26**
**sprachen@vhs-tuebingen.de**

**Ihre Ansprechpartnerin:**
**Susanne Christel, Tel. 5603-39**
**beruf@vhs-tuebingen.de**

**Vier Lebensgeschichten – vier Lernmotive**

„Martha S. wird 1949 geboren. Ihr Vater war Bauarbeiter, die Mutter Putzfrau. Das Geld war knapp. Martha S. war erst zwei Jahre auf der Volksschule, kam dann nach längerer Krankheit auf die Sonderschule. Dort kam sie nicht mit, aber Geld für Nachhilfestunden war nicht vorhanden und die Eltern konnten nicht helfen. Auf Grund ihrer Zuckerkrankheit kann Martha S. nicht arbeiten gehen. Sie heiratet und bekommt eine Tochter. Als die Tochter Probleme im Lesen und Schreiben bekommt, organisiert Martha S. sofort eine Nachhilfelehrerin, denn sie selbst kann ihr nicht helfen. Inzwischen ist die Tochter berufstätig, verheiratet und hat selbst ein Kind. Marthas größte Freude ist das Enkelkind. Martha S. kann nur vertraute, leichte Wörter lesen. Sie geht in den Kurs, weil sie die Kochrezepte für Diätkost bei Zuckerkrankheit lesen können möchte.

Anna K. wird 1975 als Einzelkind geboren. Beide Eltern sind berufstätig. Sie haben keine Zeit, sich um die Hausaufgaben zu kümmern. Anna K. bekommt Nachhilfeunterricht, weil sie in Deutsch nicht mitkommt. Als das Geld fehlt, wird der Nachhilfeunterricht eingestellt. Auch auf der Gesamtschule hat Anna K. viele Rechtschreibprobleme, aber sie macht den Hauptschulabschluss. Anna K. macht an der Berufsschule für kaufmännische Verwaltung ihre mittlere Reife, besucht dann für ein Jahr die höhere Handelsschule und schließt eine Lehre zur Bürokauffrau ab. Ihr Arbeitsverhältnis wird kurz vor Ablauf der Probezeit gekündigt, weil Anna K. zu viele Rechtschreibprobleme hat. Besonders schwer fällt es ihr auch, Briefe frei zu formulieren und zu schreiben. Über das vhs-Programm erfährt sie von den Lese- und Schreibkursen und meldet sich an. Ihr Ziel ist es, Betriebswirtin im Personal- oder Rechnungswesen zu werden.

Jörg B. wird 1968 geboren. Die Eltern haben kein Interesse an ihm und an seinen vier Geschwistern. Er bekommt keine Unterstützung bei den Hausaufgaben. Nach vier Jahren Grundschule wird er zur Sonderschule überwiesen, die er ohne Abschluss verlässt. Jörg B. geht zum Bund, arbeitet danach als Fabrikarbeiter. Dann ist er drei Jahre arbeitslos. Er macht eine Umschulung zum Berufskraftfahrer. Den Führerschein besteht er, jedoch nicht die theoretische Abschlussprüfung. Jetzt arbeitet er wieder in der Fabrik. Seine liebste Freizeitbeschäftigung ist das Chatten im Internet. Seine Frau schreibt immer für ihn. Jörg will nun unabhängig von ihr chatten können und geht deshalb in den Schreibkurs.

Mehmet R. wird 1982 in Deutschland geboren. Seine Eltern stammen aus der Türkei. Mehmet R. hat fünf Geschwister. Der Vater ist Maschinenarbeiter. Die Mutter kann den Kindern bei den Hausaufgaben nicht helfen. Sie selbst hat nie eine Schule besucht und ist Analphabetin. Von der Hauptschule geht Mehmet R. ohne Abschluss ab. Er spricht fließend Deutsch und Türkisch, aber hat große Probleme beim Schreiben, sowohl im Deutschen als auch Türkischen. Eine Woche lang macht er ein Praktikum bei Mercedes. Seit kurzem nimmt er an der vhs an einer Berufsfindungsmaßnahme teil.“

Diese Teilnehmerbiografien stammen nicht von der vhs Tübingen, sondern sind dem vom Bundesverband Alphabetisierung herausgegebenen Band „Ihr Kreuz ist die Schrift. Analphabetismus und Alphabetisierung in Deutschland“ entnommen. Dennoch sind es in ihrer Individualität ganz typische Teilnehmerbiographien, die sich in ähnlicher Form auch bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der vhs Tübingen finden lassen. Sie vermitteln einen guten Eindruck davon, wie diese Menschen oft durch schwierige Kindheits- und Jugendverhältnisse den Anschluss verlieren und dann viel Zeit und Mühe aufbringen, ihr ‚Defizit’ zu kompensieren und auch zu verbergen. Der Schritt in den Kurs bedeutet oftmals eine große Überwindung und verdient hohen Respekt, da diese Menschen nun bereit sind, sich und anderen ihre Lese- und Schreibschwäche einzugestehen.

Wie viele andere Volkshochschulen in Deutschland bietet auch die vhs Tübingen Kurse zum Erlernen des Lesens und Schreibens auf verschiedenen Lernniveaus an. Erfreulich ist die in den vergangenen Jahren stetig gewachsene Teilnehmerzahl; so nehmen aktuell rund 30 Menschen an den sieben Alphabetisierungskursen teil. Auch in Zukunft soll dieses Angebot gehalten und bei größerer Nachfrage auch ausgebaut werden, um möglichst viele Menschen mit Lese- und Schreibproblemen zu erreichen. Erstmals ist in diesem Semester daher auch ein Vormittagskurs im Angebot.

## ALPHABETISIERUNG

**60700**
**Lesen und Schreiben**
Rita Scheuerecker
In diesem Kurs werden einfache Texte gelesen und ganze Sätze geschrieben.
donnerstags 16:00-17:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 017
Keine Ermäßigung!

**60701**
**Lesen und Schreiben**
Irmgard Hähnlein
Die Teilnehmer/innen in diesem Kurs können bereits Buchstaben lesen und schreiben und auch einfache Wörter lesen.
dienstags 14:00-15:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung!

**60702**
**Lesen und Schreiben**
Irmgard Hähnlein
Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die noch keine Buchstaben lesen und schreiben können.
dienstags 15:30-17:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung!

**60703**
**Lesen und Schreiben**
Irmgard Hähnlein
In diesem Kurs werden einfache und kurze Texte gelesen und erste Rechtschreibregeln gelernt.
dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung!

**60704**
**Lesen und Schreiben**
Renate Stephan
In diesem Kurs werden einfache, kurze Texte mit Unterstützung gelesen.
dienstags 17:30-19:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 311
Keine Ermäßigung!

**60705**
**Lesen und Schreiben**
Irmgard Hähnlein
Die Teilnehmer/innen in diesem Kurs lesen bereits einfache Zeitungstexte, verbessern ihre Rechtschreibung und lernen Rechtschreiberegeln.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung!

**60706**
**Lesen und Schreiben**
Christina Sy
In diesem Kurs können die Teilnehmer/innen bereits Buchstaben lesen und schreiben und einfache Texte erschließen.
donnerstags 15:00-16:30 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung!

**60707**
**Lesen und Schreiben**
Ruth Fleig
mittwochs 9:30-11:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 219
Keine Ermäßigung!

## HAUPTSCHULABSCHLUSS

Ohne Abschlusszeugnis können viele Berufe nicht erlernt und viele Laufbahnen nicht eingeschlagen werden. **Der Vorbereitungslehrgang auf die Schulfremdenprüfung zum nachträglichen Erwerb des Abschlusszeugnisses der Hauptschule ist daher wichtig für alle, die eine Schule vorzeitig oder nur mit einem Abgangszeugnis verlassen haben.** Ein neuer Kurs zur Prüfung im Mai 2009 beginnt im Oktober 2008. Er umfasst ca. 490 Unterrichtsstunden, abends, 18:00 bis 21:00 Uhr. Unterrichtet werden die prüfungsrelevanten Fächer. Der Unterricht ist montags bis donnerstags. Weitere Informationen in der vhs bei Susanne Christel, Tel.: 07071 5603-39. Persönliche Anmeldung erforderlich!

**Einführung ins Lesen und Schreiben**

Vertrauliche und persönliche Beratung:
Sebastian Plüer, Raum 205, Tel.: 5603-26

## INTEGRATIONSKURSE

Mit dem Zuwanderungsgesetz werden seit 2005 staatliche Integrationsangebote für Zugewanderte gesetzlich geregelt.
Den Kern staatlicher Integrationsmaßnahmen und -bemühungen bilden dabei die Integrationskurse für die Zielgruppe erwachsener Zuwanderer, bestehend aus einem Sprachkurs zur Vermittlung ausreichender Sprachkenntnisse sowie einem Orientierungskurs zur Vermittlung von Wissen zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland. Ein Integrationskurs umfasst einen Basis- und einen Aufbausprachkurs von jeweils gleicher Dauer (insgesamt 600 Stunden) sowie einen Orientierungskurs (45 Stunden).
Ziel der Integrationskurse ist die Förderung der Integration von Migrantinnen und Migranten im Sinne gesellschaftlicher Teilhabe und Chancengleichheit. Weiterhin soll in einer Auseinandersetzung mit der Kultur, der Geschichte, mit den politischen Werten der Verfassung, mit der Rechtsordnung und den politischen Institutionen des demokratischen Rechtsstaates der positive Umgang mit der neuen Lebenswelt gefördert werden.
Die Volkshochschule Tübingen ist seit 2005 „Zugelassener Träger zur Durchführung von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz“. Integrationskurse werden in der Form von fünfwöchigen Intensivkursen angeboten und finden von Mo-Fr von 08.30-12.00 Uhr statt. Neue Kurse auf allen Stufen beginnen am 25.02., 14.04., 02.06. und 07.07.

## RECHNEN

**60800**
**Rechnen für den Alltag**
Christina Sy
Haben Sie Unsicherheiten im alltäglichen Rechnen? Zählen, zusammenzählen und abziehen, überprüfen des Rückgeldes in der Bäckerei, überblicken der Wochenausgaben, kleine Preisvergleiche - all das bereitet Ihnen Schwierigkeiten? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die gerade erst Lesen und Schreiben gelernt haben oder Lernschwierigkeiten haben. Teilnehmerwünsche werden soweit wie möglich berücksichtigt.
donnerstags 17:00-18:30 Uhr, ab Do, 6.3.08
6 Termine, 12,00 €, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung!

## RECHTSCHREIBUNG

**60710**
**Richtig schreiben macht Spaß!**
**Schieben Sie‘s nicht länger auf!**
Hilde Simon-Reetz
In diesem Kurs treffen Sie auf eine kleine Gruppe Gleichgesinnter, die wie Sie zu mehr Sicherheit in der Rechtschreibung kommen möchten. In lockerer Atmosphäre und mit gezielten Strategien kann dieses Ziel erreicht werden. Neben allgemeinen Rechtschreibfällen werden vor allem die Getrennt- und Zusammenschreibung sowie die Zeichensetzung behandelt.
mittwochs 17:15-18:45 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 019
Keine Ermäßigung!

**60711**
**Richtig schreiben macht Spaß!**
**Schieben Sie‘s nicht länger auf!**
Hilde Simon-Reetz
Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in der Rechtschreibung haben, sich aber noch sehr unsicher fühlen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Durch gezielte Strategien werden Sie vor allem die Besonderheiten bei den s-Lauten sowie bei der Groß- und Kleinschreibung erlernen und so auf Ihrem Weg zum richtigen Schreibenkönnen einen Schritt weiter kommen.
mittwochs 18:45-20:15 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 30,00 €, vhs, Raum 019
Keine Ermäßigung!

# Gesellschaft und Umwelt

**Politik, Pädagogik**
**Philosophie**
**Religion**
**Recht, Wirtschaft**
**Heimatkunde**
**Astronomie**
**Geologie**
**Natur und Umwelt**
**Garten, Haus und Wohnen**

**Psychologie**

**Ihre Ansprechpartnerin:**
**Uta Röck, Tel. 5603-35**
**gesellschaft@vhs-tuebingen.de**

**Ihre Ansprechpartnerin:**
**Susanne Christel, Tel. 5603-39**
**beruf@vhs-tuebingen.de**

**Politik und Gesellschaft**
Auf einem vhs-Plakat aus dem Jahr 1948 heißt es: “Die vhs sichert die lebendige Beziehung zu allen Fragen der Gegenwart. Die vhs orientiert über den Stand des Wissens und des Fortschritts auf allen Gebieten der Forschung. Die vhs erstrebt das selbstständige politische Urteil auf wissenschaftlicher Grundlage.“ …und, nicht zuletzt, …“die vhs ergänzt die ernste Arbeit durch Feierstunden und gesellige Zusammenkünfte, Führungen, Wanderungen und Ferienfahrten.“ Reisen und Ferienfahrten hat die Tübinger vhs zwar nicht mehr im Programm, ansonsten aber sind die Themen, die auf diesem Plakat genannt werden, heute immer noch die Themen, mit denen sich der Fachbereich Politik, Gesellschaft und Umwelt beschäftigt.

Vom 5. - 23. Mai 2008 finden die **„Aktionstage Poltische Bildung 2008“** statt. Der gebündelte Auftritt der Träger politischer Bildung, wie z.B. der vhs Tübingen in einem bestimmten Zeitraum soll die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf das breite und wichtige Angebot in diesem Bereich richten. Auf unserer Homepage www.vhs-tuebingen.de werden wir Sie umfassend informieren. Die Aktionstage Politische Bildung finden 2008 zum vierten Mal statt. Sie wollen politische Bildungsarbeit sichtbar machen und möglichst viele zivilgesellschaftliche Akteure, auch Schüler/innen oder Bürgerinitiativen, zur Mitarbeit im politischen Bildungsbereich motivieren.

Eine **Ausstellung**, die große Aufmerksamkeit verdient, zeigen wir in **Kooperation mit dem Stadtmuseum** Tübingen vom **23. Februar bis 20. März 2008**
Die von der Bundesbeauftragten für die Stasi-Unterlagen erarbeitete Ausstellung
**„Staatssicherheit – Der Garant der SED-Diktatur“.**
Während der Ausstellungszeit stehen zwei fachkundige Mitarbeiter bereit, die vhs Tübingen organisiert gerne entsprechende Führungen. Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Tabea Dölker Tel.: 07071 5603-22, grafik@vhs-tuebingen.de
Weitere Veranstaltungen zur Ausstellung finden im Stadtmuseum statt. Die Ausstellung wird am 22.2.08 von Oberbürgermeister Boris Palmer eröffnet.

**Heimatkunde, Natur und Umwelt**
Die Vernetzung öffentlicher Bildungs- und Kulturdienstleistungen wird auch von der vhs Tübingen mit Nachdruck betrieben. Längst werden Kooperationen mit anderen Institutionen gepflegt, die früher als Konkurrenten empfunden werden. So kam auch die gute Kooperation mit dem Bürger- und Verkehrsverein zustande. Wir nehmen Sie gemeinsam mit auf kleine und große Spaziergänge in und um Tübingen. Sie erfahren dabei Wissenswertes und Hörenswertes über unsere Stadt und über Kulturdenkmäler und andere Sehenswürdigkeiten der Altstadt.

**Psychologie**
Hier gliedern sich unsere Angebote in die Bereiche **Bewältigungsstrategien – Methoden – „Was gut tut!“ – Angebote für Frauen**.
Ein Fokus in den Bereichen Bewältigungsstrategien und Methoden liegt auf der Identifikation und Nutzung von persönlichen Ressourcen.
Zum Beispiel werden an einem Abend unter dem Motto **Lösungen konstruieren, statt Probleme analysieren,** bewährte lösungsorientierte Methoden aus der systemischen Beratung vorgestellt und eingeübt.
Unser Angebot **Wenn der Partner/die Partnerin geht** aus dem Bereich Bewältigungsstrategien möchte Mut machen, die Trennung als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung zu verstehen und das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten zu stärken, die zu einem Neuanfang verhelfen können. Angesprochen sind Frauen und Männer, deren Partnerschaft zerbrochen ist und die sich neu orientieren wollen in ihrer veränderten Welt.
In den **Methodenkursen** lernen Sie neben unserem altbewährten **NLP – Basiskurs** das **Energetische Selbst – Coaching** kennen.
Die Energetische Psychologie nach Dr. Fred Gallo betrachtet Stress, Ängste und Misserfolg als Störung im Energiesystem des Menschen. Sie werden eingeladen, einfache Klopf-Techniken an den jeweiligen Meridian-Punkten auszuprobieren, um innere Blockaden zu lösen und Veränderungsprozesse im Umgang mit schwierigen Situationen einzuleiten. Wir wünschen Ihnen eine spannende Entdeckungsreise zu sich selbst!

## GESCHICHTE

### Kriegsende 1945 in Tübingen

Dr. Hans-Otto Binder
Heute ist es möglich, zu fragen, durch welche glücklichen Umstände Tübingen von Kampfhandlungen verschont blieb, was die Bevölkerung vor und nach der Besetzung zu ertragen hatte und welche Chancen sich eröffneten. Noch lange nach dem Ende des NS-Regimes wurde die Niederlage und die Herrschaft der Besatzungsmacht als die „Zeit der Not“ verstanden. Die Verdrängung der Vergangenheit verhinderte eine offene Aufarbeitung des Geschehens. Erst viel später konnte sich auch das Bild von der Befreiung daneben behaupten. Ein Abend der Information und kritischen Betrachtung im zeitlichen Abstand von mehr als sechzig Jahren. Ohne Gebühr, vhs, Saal
Do, 10.04., 19:00-20:30 Uhr

### Fachwerk bauen

Ein Tag für Kinder mit einer Führung zu den historischen Fachwerkhäusern Tübingens. Anschließend bauen wir im Werkraum der vhs selbst kleine Häuser und Gefache. Wir erproben uns in der Tradition der schwäbischen Fachwerkskunst. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Mitzubringen sind: Bequeme und Schmutz unempfindliche Kleidung und Schuhe. Tagesvesper und Trinken.

**10120**
**für Kinder von 6-10 Jahren**
Beatrix Balogh, Petra Krönneck
Mo, 19.05., 9:00-16:00 Uhr
25,00 € + 8,00 € Mat.
vhs Werkstatt, Raum U 15
Treffpunkt: Stadtmuseum Kornhaus.
Ende: vhs, Katharinenstr. 18

**10122**
**für Kinder von 10-14 Jahren**
Beatrix Balogh, Petra Krönneck
Di, 20.05., 9:00-16:00 Uhr
25,00 € + 8,00 € Mat.
vhs Werkstatt, Raum U 15
Treffpunkt: Stadtmuseum Kornhaus.
Ende: vhs, Katharinenstr. 18

**Siehe auch Exkursionen 11130 Grenzpfade und Marksteine und 11132 Archeologischer Lehrpfad Einsiedel S. 16**

## Ausstellung vom 23.02.-20.03.2008
## “Staatssicherheit – Garant der SED-Diktatur“

Die Wanderausstellung wurde 1996 von der BStU primär zur Information der alten Bundesländer über die Geschichte des Ministeriums für Staatssicherheit (MfS) in der ehemaligen DDR erarbeitet.
Sie war bislang in über 70 Städten, auch in Ländern des ehemaligen Ostblocks, zu sehen und wurde von mehr als 255 000 Interessenten besucht. Im Mittelpunkt der Dokumentation stehen die Struktur, die Methoden und die Wirkungsweise des MfS und seine Rolle als existenzielle Stütze des SED-Regimes. An ausgewählten Beispielen wird das menschenrechtswidrige Vorgehen des MfS gegen Andersdenkende nachgezeichnet, die langfristigen Folgen dieser Unterdrückungspolitik werden sichtbar gemacht. Das abschließende Kapitel befasst sich mit dem Sturz der Diktatur durch die friedliche Revolution von 1989.
Des Weiteren werden die rechtlichen Grundlagen und die Arbeitsfelder der Behörde der Bundesbeauftragten für die Stasi-Unterlagen (BStU) erläutert.

Ein Beispiel für die Exponate:

**Tücher als „Geruchsspurenträger“ in Weckgläsern**

Mit der „Geruchs-Konserven-Methode“ (GK) konservierte das MfS heimlich menschliche Geruchsspuren, um sie bei ihren Ermittlungen gegen Verdächtige zu verwenden.

Foto: Rolf Walter

Am 22. Februar um 19:00 Uhr eröffnet Oberbürgermeister Boris Palmer die Ausstellung, die vom 23. Februar – 20. März 2008 zu sehen ist. Sie ist Montag bis Freitag von 09:00 bis 18:00 Uhr und Samstag / Sonntag von 11:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.
Während der Ausstellungszeit stehen zwei fachkundige Mitarbeiter der Behörde den Besuchern für Informationen und Auskünfte zur Verfügung. Auf Wunsch werden Führungen durch die Ausstellung angeboten. Interessierte Besucher können Anträge zur Akteneinsicht in die Stasi-Unterlagen stellen.

Führungen für Besuchergruppen oder Schulklassen können unter der Tel.-Nr.: 07071 560323 vereinbart werden.
Im Rahmen der Ausstellung finden Weiterbildungsseminare für Lehrerinnen und Lehrer im Stadtmuseum Tübingen statt.

Begleitend zur Ausstellung wird ein Rahmenprogramm mit verschiedenen Kooperationspartnern in Tübingen angeboten. Näheres erfahren Sie auf unserer Homepage, in der Tagespresse und in unserem Ausstellungsflyer.

Die Bundesbeauftragte für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes der ehemaligen Deutschen Demokratischen Republik

## POLITIK

### 10208
### Der Islam in Deutschland
Silvia Kuske
Die jüngsten Ereignisse haben gezeigt, dass militante Islamisten nicht nur in ihren Heimatländern, sondern auch von Europa aus agieren. Sie stellen zwar nur den geringsten Teil der Muslime dar, dennoch ist die Verunsicherung groß. Als Laie steht man - zumal, wenn es um den interreligiösen Dialog geht - immer wieder vor der Frage, mit welchen Institutionen eine Zusammenarbeit möglich ist und wie die einzelnen Gruppierungen einzuordnen sind.
An diesem langen Abend werden wir, nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen des Islam, auf folgende Fragen eingehen: Welche verschiedenen Ausrichtungen des Islam gibt es in Deutschland? In welchem Maße bestimmt die Religion das Leben von Muslimen in Deutschland und wo gibt es die meisten Reibungspunkte zwischen Muslimen und Nichtmuslimen?
Fr, 07.03., 18:30-21:30 Uhr
11,80 €, vhs, Raum 112

### 10222
### Der Iran seit Khomeini
Silvia Kuske
Fast 30 Jahre ist es her, seit die Bilder von der iranischen Revolution die Welt erschütterten. Seither hat sich viel verändert: Die außenpolitische Situation ist geprägt von den Diskussionen um das Nuklearprogramm, die innenpolitische Lage wird bestimmt von Richtungskämpfen zwischen säkularen, gemäßigten und ultrakonservativen Kreisen. Wie verhält sich die iranische Bevölkerung zu ihrer Regierung und wie gestaltet sich der Alltag?
Fr, 30.05., 20:00-22:00 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 112

### 10224
### Der Nahostkonflikt
Joseph Rothschild
Israel, seine Nachbarstaaten und die Palästinenser in der heutigen Phase des Friedensprozesses - Im Hinblick auf die neuesten wichtigen Entwicklungen im Friedensprozess werden in diesem Kurs die problematischen Beziehungen Israels mit den Palästinensern und den Nachbarstaaten Libanon, Syrien, Jordanien und Ägypten besprochen. Politische, demographische, sozio-kulturelle wie auch religiöse Hintergründe werden herangezogen, um mit einem historischen Rückblick die Probleme der Region und den Verlauf des Nahostkonflikts klarer einordnen zu können. Anmeldung ist erforderlich!
Mo, 07.07., 18:30-20:45 Uhr
8,80 €, vhs, Raum 117

## AFRIKA-TREFF
**in der vhs Tübingen**

Annette Herrgott
Der Afrika-Treff hat sich während der Vorbereitung zum Themenschwerpunkt „Afrika“ im Sommer 2001 in der vhs Tübingen gegründet. Wir treffen uns zu einem lockeren Austausch am: 4.3., 1.4., 6.5., 3.6., 1.7.08. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Anmeldung ist nicht erforderlich!
dienstags 19:30-22:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
5 Termine, ohne Gebühr
vhs, Raum 117

### Peru in Zeiten der ungerechten Globalisierung
Walter Schwenninger
Peru hat ein Wirtschaftswachstum von über 9%: Durch Projekte wie die Erdgas-Pipeline Camisea und den Goldabbau oder das Projekt Sierra Exportadora (Exportorientierte Landwirtschaft im Hochland) steigt die Wachstumskurve, doch der Gewinn beim Export bleibt nicht im Land und die Schaffung von zukunftsweisenden Arbeitsplätze hält sich in Grenzen. Die Flucht von Bauernfamilien aus dem Hochland in die Küstenregion, speziell nach Lima, hält an, obwohl Gold zum wichtigsten Exportprodukt Perus avancierte. In Fragen der Menschenrechte scheint jedoch einiges in Bewegung gekommen zu sein. Der Referent hat Peru zu Beginn des Jahres 2008 intensiv bereist.
Mi, 07.05., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

faire der Kaufladen
Bücher · Papier · fair gehandelte Waren
www.der-faire-kaufladen.de
- fair zum Kunden -
- fair zum Produzenten -
- fair zur Umwelt -
www.untertages.de
Marktgasse 15, Tübingen
Tel. 07071-2 69 16 & 8 18 34
Umweltfreundliche Schreibwaren
Für Schule, Studium und Büro:
Briefpapier, Bleistifte, Farbstifte, Kulis aus Holz, Pappe und Metall, Klebstoff auf Pflanzenbasis, Fotoalben, Notizbücher, Kladden, Tagebücher.
Alles aus "Naturmaterialien" wie Altpapier, Pappe, Holz und Hanf.

### Tanzania, ehemalige Kolonie am Fuße des Kilimanjaros
**Der afrikanische Weg zum Sozialismus.**
Diavortrag von Walter Schwenninger
Der Referent wird an Hand von Dias zeigen, dass Tanzania eine relativ friedliche Entwicklung hinter sich hat, weil es arm ist. Es besitzt kein Erdöl, kein Gold, keine Diamanten, kein Kobalt, nur ein paar landwirtschaftliche Rohstoffe wie Tee, Kaffee, Sisal und Baumwolle. Der Reichtum des Landes zeigt sich in den Menschen, in der faszinierenden Landschaft und in der kulturellen Vielfalt.
Nach Jahrzehnten der entwicklungspolitischen Zusammenarbeit mit der Regierung Julius Nyerere soll dieser afrikanische Weg zum Sozialismus kritisch betrachtet werden.
Do, 29.05., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

### Fußball WM 2010 in Südafrika
**Was hat Schwarzafrika davon?**
Walter Schwenninger
Das apartheidfreie Südafrika hat den Zuschlag für die Fußball-WM 2010 bekommen. Eine große Herausforderung für Nelson Mandelas Freundinnen und Freunde. Doch wie sieht es in den schwarzafrikanischen Ländern aus? Sie haben als Rohstofflieferanten für Erdöl, Uran, Diamanten, Gold, Kakao und Erdnüsse usw. eine fatale Rolle, da die arme Bevölkerung nicht davon profitiert. Mit dem Film „Sold out - von der Straße ins Stadion“ (27 Min.) als Einführung will der Referent, der selber einmal Sportentwicklungshelfer in Afrika war, die entwicklungspolitischen Hintergründe aufzeigen und den Fluchtursachen nachgehen. Kann Sport mithelfen, ein solches Land gerechter zu entwickeln?
Do, 12.06., 20:15-21:45 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

## EHRENAMTSAKADEMIE

### 10305
### Mediation - die vernünftige Alternative zur Lösung von Konflikten
Dr. Sibylle Brauch
Was versteht man unter „Mediation“? In dieses verhältnismäßig junge Verfahren, mit Hilfe eines/r allparteilichen Vermittlers/in Konflikte des täglichen Lebens auf faire Weise zu lösen, soll an zunächst 2 Abenden Einblick gewährt werden. Dabei stehen Einführung in die Methode und reichlich Übungs-Gelegenheit, sich selbst als Mediator/in zu versuchen, im Mittelpunkt. Zielgruppe sind vor allem Mitarbeiter im ehrenamtlichen Bereich, aber auch alle, die sich mitmenschlich engagieren.
2 Termine, ab Di, 11.03., 19:00-21:00 Uhr
15,70 €, vhs, Raum 117

### Barrierefreie Kommunikation
Andrea Pfanner
Wenn man sich freiwillig engagiert, ist es hilfreich, darüber Bescheid zu wissen, was bei der Kommunikation und im Umgang mit Menschen mit Behinderungen zu beachten ist. Denn nur so können Menschen mit Beeinträchtigungen gleichberechtigt an Angeboten teilhaben oder besser in das Team integriert werden. Sei es, dass Sie Ihren Internetauftritt auch für blinde Menschen gut nutzbar machen wollen oder sei es, dass Sie im Rahmen Ihres Engagements Kontakt zu hörbehinderten oder Menschen mit Lernschwierigkeiten haben. In diesem Seminar werden Sie über die Bedürfnisse von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen informiert und erhalten Sie praktische Tipps für eine möglichst barrierefreie Kommunikation und Interaktion.
Gebühr: 15,90 €
Sa, 15.03., 10:00-15:00 Uhr
Anmeldung und Ort: BüroAktiv, Tübingen e.V., Bei der Fruchtschranne 6, 72070 Tübingen.
Tel.: 07071 21315
Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr.

### Motivation für ehrenamtliches Engagement

Margrit Kolter
Warum arbeiten Sie ehrenamtlich, freiwillig, unentgeltlich? Fast alle Befragten schauen etwas ratlos aus. Eine zu persönliche Frage? Nein - für die meisten ist diese Arbeit schon so selbstverständlicher Alltags- und Lebensbestandteil geworden, dass die Antwort nicht leicht fällt. Aber dann kristallisieren sich doch vier Motivationsgründe heraus: Helfen, Pflichtbewusstsein, Gestaltungswille und Eigeninteresse.
Und diese Motivationsgründe gilt es zu fördern und zu erhalten. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Motivation wird speziell auf die Motivation im ehrenamtlichen Engagement und die Erhaltung und Förderung der Motivation in interaktivem Vortrag und Rollenspiel eingegangen.
Gebühr: 15,90 €
Sa, 12.04., 10:00-15:00 Uhr
Anmeldung und Ort: BüroAktiv, Tübingen e.V., Bei der Fruchtschranne 6, 72070 Tübingen.
Tel.: 07071 21315
Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr.

### 50255
### Vereinsarbeit online - Internet für Engagierte

Susanne Ludwig
Dieser Kurs hilft aktiven Menschen in Vereinen, das Internet für ihre Zwecke zu nutzen. Im Vordergrund stehen Tipps, wie die Kommunikation in Gruppen durch das Netz verbessert werden kann - etwa durch den Einsatz von Email, Weblogs, Foren, Wikis oder Podcasts - und Hinweise zur Planung der eigenen Vereinswebseite. Zum anderen bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konkrete Anleitungen, wie sie etwa eine Sitzung mit Onlineunterstützung planen, durchführen und nachbereiten können. Und auch das Thema Fundraising und Öffentlichkeitsarbeit steht auf der Tagesordnung des Kurses. Voraussetzung: Internet- und Computergrundkenntnisse!
donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 17.4.08
3 Termine, 30,00 € + 5,00 € Mat.
vhs, Raum 209

## WIRTSCHAFT

### Privatinsolvenz und andere Möglichkeiten der Schuldenregulierung

Friedmar Gehrke, Ralf Helm
Seit Inkrafttreten der Insolvenzverordnung am 1.1.1999 gibt es für überschuldete Privatpersonen die Möglichkeit, die Schulden der Vergangenheit loszuwerden, um einen finanziellen Neustart zu beginnen. Der Abend soll die Chancen des Gesetzes zeigen und das Verfahren darstellen. Als weitere Möglichkeit der Schuldenregulierung wird der Quotenvergleich durch Einmalzahlung besprochen. Der Abend ist in erster Linie an Freunde, Bekannte und Verwandte von überschuldeten Personen gerichtet. Diese sind vielfach die ersten, die dem Betroffenen einen Impuls geben, sich über die Möglichkeiten einer Privatinsolvenz zu informieren bzw. diese zu beginnen. Selbstverständlich können auch Schuldner/innen selbst an diesem Abend teilnehmen. Über eine eventuelle Gesetzesänderung am Anfang des Jahres 2008, die unter anderem eine Eigenbeteiligung von ca. 1.000 € vorsieht, wird ebenfalls kurz informiert.
Mo, 28.04., 20:00-21:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 015

### 10404
### Geld und Versicherungen für Berufsstarter/innen

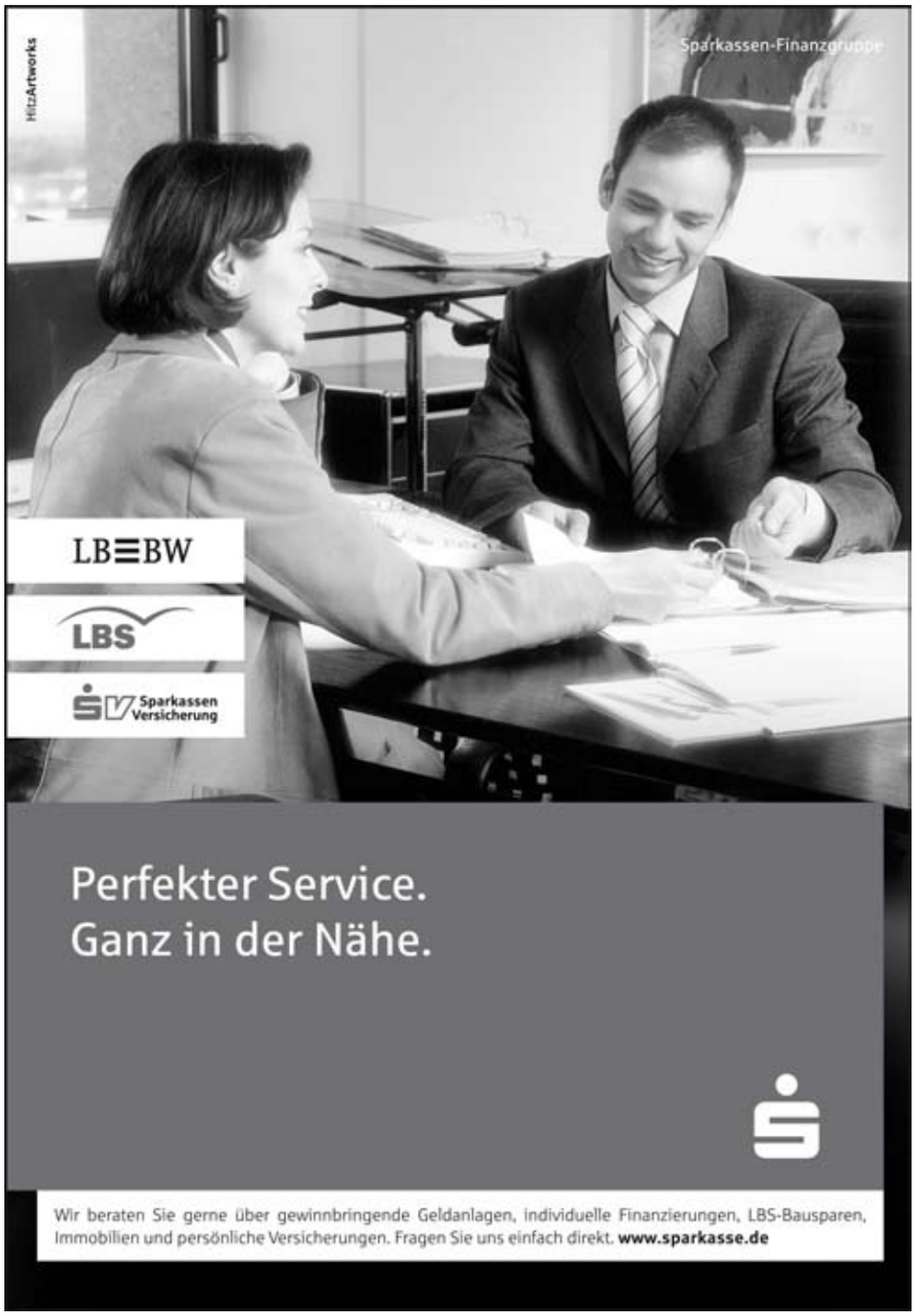
Martin Vitt-Reber
Welche Versicherungen sind notwendig (z.B Berufsunfähigkeitsversicherungen extra für Berufseinsteiger/innen), welche davon erst in späteren Lebensabschnitten? Beim Vermögensaufbau werden die Grundprinzipien der Geldanlage (Inflation und Zinseszinseffekt) erklärt und die verschiedenen Formen des Sparens erläutert. Der Kurs ist auf die Lebenssituation der Berufsstarter/innen zugeschnitten und erklärt die dazu gehörigen Angebote des Finanzmarktes. Darüber hinaus werden Lösungen für einen Einstieg in „kleinen Schritten“ vermittelt.
Mo, 14.04., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 015

### 10407
### Steuererklärung selbst gemacht

Joachim Gellert
Durch diesen Kurs sollen die Teilnehmer/innen befähigt werden, ihre Einkommenssteuererklärung selbst zu erstellen. Hierzu werden steuerrechtliche Grundlagen vermittelt (Besteuerungsverfahren, Rechtsschutz, Tarife, Steuerarten, Berechnung), die es den Teilnehmer/innen ermöglichen festzustellen, welche Formulare sie wie ausfüllen müssen. Behandelt werden außerdem Einnahme-Überschussrechnung, Umsatzsteuer und Vorsteuerabzug.
Sa, 15.03., 9:00-17:00 Uhr
27,40 €, vhs, Raum 117
Mittagspause von 12:30 bis 14.00 Uhr.

### 10410
### 1x1 der Immobilienfinanzierung

Martin Vitt-Reber
Nicht nur dem Schwaben lacht das Herz. Die Kreditzinsen sind niedrig wie selten. Welche Grundregeln der Immobilienfinanzierung gibt es? Worauf muss ich achten? Der Kurs vermittelt entlang eines „roten Fadens“, welche Punkte unbedingt beachtet werden müssen. Es wird auf die neuen Regelungen eingegangen. Verschiedene Aspekte z.B. der Tilgung, des Ansparens von Eigenkapital, werden genauer untersucht. Die Sicherheit einer Eigenfinanzierung steht im Vordergrund.
Mo, 07.04., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 015


HitzArtworks
Sparkassen-Finanzgruppe
LBBW
LBS
Sparkassen Versicherung
Perfekter Service.
Ganz in der Nähe.
Wir beraten Sie gerne über gewinnbringende Geldanlagen, individuelle Finanzierungen, LBS-Bausparen, Immobilien und persönliche Versicherungen. Fragen Sie uns einfach direkt. www.sparkasse.de

### 10413
### Abgeltungssteuer
Martin Vitt-Reber
Die Abgeltungssteuer kommt ab 2009! Was bedeutet diese steuerliche Regelung? Warum muss man sich rechtzeitig informieren? Lässt sich die Abgeltungssteuer (jegliche Einkünfte aus Kapitalerträge, ob Sparen, Aktien oder Anleihen werden zu 25% besteuert) vermeiden? Der Kurs geht auf die Grundprinzipien der Geldanlage ein, stellt die einzelnen Produktsparten (vom Sparbuch bis zur Rentenversicherung) dar und zeigt auf, wie Geld so angelegt werden kann, dass sich die Abgeltungssteuer erfolgreich vermeiden lässt.
Mo, 21.04., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 015

FRAUEN WIRTSCHAFTS WUNDER TÜBINGEN e.V.

Sie sind Unternehmerin, Freiberuflerin oder Sie planen, sich selbstständig zu machen?

Bei uns sind Sie richtig!

Beim Frauenwirtschaftswunder können Sie ...
... sich mit gleichgesinnten Frauen austauschen
... Expertinnen aus vielen Branchen befragen
... neue/erste Geschäftskontakte knüpfen
... sich beraten lassen
... sich fortbilden

Kommen Sie zu einem unserer Monatstreffen und anschließendem Stammtisch. Termine und Themen finden Sie auf
www.frauenwirtschaftswunder.de

FrauenWirtschaftsWunder Tübingen e. V.
Postfach 1372 • 72003 Tübingen
Telefon 07071 / 688 303
mail info@frauenwirtschaftswunder.de

### 10420
### Altersvorsorge macht Schule
Andreas Weber
Dieser Kurs macht Sie zum Experten in Sachen Altersvorsorge. Informieren Sie sich über zusätzliche Vorsorgemöglichkeiten wie die Riester-Rente. Lassen Sie sich aufzeigen, wie Sie dank staatlicher Förderung bereits mit kleineren Beträgen sinnvoll vorsorgen können. Durch die Kurse führen Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung - kompetent, verständlich und unabhängig. In der Kursgebühr sind ausführliche Infomationsmaterialien enthalten. „Altersvorsorge macht Schule“ ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, des Verbraucherzentrale Bundesverbandes und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter www.altersvorsorge-macht-schule.de.
dienstags 19:15-21:30 Uhr, ab Di, 8.4.08
4 Termine, 20,00 €, vhs, Raum 117

## RECHT

### 10507
### WEG - die Wohnungseigentümergemeinschaft
Dr. David Greiner
Welche Rechte und Pflichten haben die Wohnungseigentümer untereinander und hat der Verwalter gegenüber den Miteigentümern? Wie lese und verstehe ich die Jahresabrechnung und den Wirtschaftsplan? Zielgruppe dieses Abends sind die Miteigentümer in professionell verwalteten Eigentümergemeinschaften, die die rechtlichen Grundlagen ihrer Gemeinschaft kennen lernen wollen und die Miteigentümer in Gemeinschaften, die sich „selbst verwalten“ oder das vorhaben. Die Reform des Wohnungseigentumsgesetzes (WEG-Novelle 2007) wird berücksichtigt. Die Teilnehmer/innen werden gebeten, die für ihre WEG maßgebliche Teilungserklärung/Gemeinschaftsordnung sowie die letzte Jahresabrechnung und den aktuellen Wirtschaftplan mitzubringen, idealer Weise auch den aktuellen Text des Wohnungseigentumsgesetzes (z.B. als dtv-Ausgabe).
Mo, 09.06., 18:00-22:00 Uhr
15,70 €, vhs, Raum 108

### 10531
### Eheverträge
Volker Spohn
Hängt bei einer Hochzeit der Himmel voller Geigen, so ist es doch sinnvoll, für den Verlauf der Ehe und insbesondere für den Fall der Krise geeignete Vermögensregelungen zu treffen. Angesprochen sind nicht nur Partner in zweiter Ehe und beruflich Selbständige, sondern alle, die über Gestaltungsmöglichkeiten durch Eheverträge näher informiert sein wollen.
Mi, 12.03., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 117

### 10533
### Rechtsfragen bei Trennung und Scheidung
Volker Spohn
Wann liegt eine Trennung vor? Wann kann die Scheidung verlangt werden? Wann und wie hoch besteht ein Unterhaltsanspruch? Wie regelt man Zugewinn- und Versorgungsausgleich, Sorge- und Umgangsrecht? Dieser Abend wendet sich an alle, die über die mit einer Trennung und der Stellung eines Scheidungsantrags einhergehenden Rechtsfragen informiert sein wollen. Die Schwerpunkte liegen bei den Unterhaltsansprüchen, der Vermögensauseinandersetzung, der Durchführung des Versorgungsausgleichs sowie der Regelung von elterlicher Sorge und Umgangsrecht.
Mi, 11.06., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 112

### 10535
### Das neue Unterhaltsreformgesetz
Volker Spohn
Zum 1.01.2008 wurde das Unterhaltsrecht geändert. Das für Unterhaltszahlungen zur Verfügung stehende Einkommen des Unterhaltpflichtigen soll in erster Linie für die Kinder eingesetzt werden, der betreuende Elternteil muss mehr finanzielle Eigenverantwortung übernehmen. Wie sich die teilweise gravierenden Änderungen auf die jeweilige Familie insgesamt auswirken, soll hier veranschaulicht werden.
Mi, 5.3.08, 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 112

### 10537
### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Britta Krause
Viele Menschen sorgen sich für den Fall, dass sie so schwer verletzt bzw. krank oder gebrechlich werden, dass sie nicht mehr über ihre eigene medizinische Versorgung, Pflege und Regelung ihrer sonstigen Angelegenheiten bestimmen können. Der Abend gibt Auskunft über rechtliche Möglichkeiten, wie im voraus für den Fall der Fälle verbindliche Handlungsanweisungen festgelegt werden können.
Mi, 09.04., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 112

### 10539
### Der Pflegefall
**Rechtliche Fragen für Patient und Angehörige**
Manfred Bartling
Pflegeheim oder häusliche Pflege? Was zahlt die Pflegeversicherung? Was ist, wenn die Leistungen der Pflegeversicherung und das Einkommen nicht ausreichen? Wann tritt die Sozialhilfe ein und werden die Angehörigen vom Sozialhilfeträger in Regress genommen? Lässt es sich verhindern, dass das Erbe durch den Pflegefall verloren geht?
Mi, 02.04., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 212

### 10543
### Richtig Erben und Vererben
Ralph Niekrawietz
Dargestellt werden die Grundzüge des aktuellen Erbrechts: Gesetzliche Regelung einerseits und andererseits die Möglichkeiten der erbrechtlichen Gestaltung, insbesondere durch Testament oder Erbvertrag. Ferner geht es um die damit zusammenhängenden steuerlichen Fragen und Probleme bei der Erbauseinandersetzung. Unter besonderer Berücksichtigung des neuen Erbrechts.
Mi, 16.04., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, vhs-Gebäude

### 10545
### Behindertentestament und Testamente in besonderen Lebenslagen
Ralph Niekrawietz
Die Eltern behinderter Kinder stehen bei der Erbschaftsplanung vor schwierigen Konflikten: Das behinderte Kind soll im Erbfall in den Genuss des elterlichen Vermögens kommen, ohne dass es der anonymen Staatskasse zufällt. Nach Ehescheidungen soll der geschiedene Partner weder als Nachlassverwalter für die gemeinsamen Kinder, noch selbst als Erbe in Betracht kommen. Bei Überschuldung naher Angehöriger soll der Gläubigerzugriff auf das ererbte Vermögen möglichst verwehrt werden. Hierzu bedarf es besonderer testamentarischer Regelungen.
Mi, 12.03., 19:30-21:30 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 015

**„Wie wollen wir wohnen, wenn wir älter sind?“**

Infoveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Architektenkammer Baden-Württemberg Kammergruppe Tübingen
**Samstag, 16.02.2008, 14.30-17.00 Uhr**

Weitere Informationen siehe Seite 19.

## PÄDAGOGIK

### Legasthenie & Dyskalkulie 3. Kongress

Bis zu 10% aller Kinder können von Legasthenie oder Dyskalkulie betroffen sein. Diese Störungen verwachsen nicht, sondern können für die weitere Entwicklung des Kindes schwer wiegende Folgen haben. Je früher eine gezielte Förderung einsetzt, desto eher kann sie Erfolg zeigen.
Auf dem Kongress referieren Psychologen, Pädagogen, Mediziner und Therapeuten über Ursachen von Legasthenie/Dyskalkulie, über die rechtliche Situation und praktische Hilfestellungen. Es werden die Grundlagen der Lese- und Rechenfertigkeit erläutert sowie in Hilfestellungen eingeführt, die in Schule und Elternhaus möglich sind. Das Angebot wird ergänzt durch einen Büchertisch und Infotische zahlreicher pädagogisch-therapeutischer Einrichtungen.
Folgende Referenten werden erwartet:
Prof. Dr. Karin Landerl
Prof. Dr. Jutta Schäfer
Prof. Dr. Silvia Wessolowski
Prof. Dr. med. S. Trauzettel-Klosinski
Prof. Dr. med. Eberhard Schulz
Dr. Dipl. Psych. Gerd Mannhaupt
Sonderschullehrer Walter Feigl
Informationen unter www.vhs-kongresse.de. Persönliche Informationen und Anmeldung unter Tel. 07031 640036.
Samstag 8. März, 2008,
09.00-17.30 Uhr
Kongresshalle Böblingen
70,00 Euro

## FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

**10674**
### LTT - Das Geschenk
**für Kinder und Menschen mit und ohne Behinderung**
Wir wollen ganz genau im Tübinger Landestheater (LTT) hinter die Kulissen schauen und sehen, wie dort Theater gemacht wird. Dazu machen wir gleich zwei Besuche im LTT: Am Sonntag, den 24.2. gehen wir gemeinsam um 16.00 Uhr in eine Vorstellung für Menschen ab 5 Jahren mit dem vielversprechenden Titel: Das Geschenk. Dabei geht es um einen Kindergeburtstag und die erwarteten Geschenke. Ob man es glaubt oder nicht, in diesem Stück wird kein einziges Wort gesprochen! Am Donnerstag, den 28.2. können wir dann bei einem zweiten Besuch ganz in Ruhe sehen, wo sich die Schauspieler umziehen, wie sie geschminkt werden, wie das Licht die Bühne verändert und wo die Musik herkommt. Gebühr incl. Eintrittskarte.
So, 24.02., 16:00-18:00 Uhr
Do, 28.02., 14:00-15:30 Uhr
8,00 €
In Zusammenarbeit mit dem LTT und der Lebenshilfe e.V.

**10677**
### Frühlingswald erleben
**für Kinder mit und ohne Behinderung ab 6 Jahren**
Birgitta Fetzer-Käber
Ein Waldgeländespiel mit gemeinsamem Grillen, Schnitzen und Suchen von Tierspuren steht auf dem Programm. Habt ihr Lust, den Frühlingswald zu entdecken? Dann seid ihr hier genau richtig. Bitte wetterfeste Kleidung und Grillgut sowie Taschenmesser mitbringen.
Sa, 26.04., 10:00-15:00 Uhr, 19,60 €
Treffpunkt: Kilchberg Friedhof
In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe e.V.

**Lebenshilfe**

**Begleitung gesucht!**

Menschen mit Behinderung können oft nur in Begleitung anderer vhs-Kurse besuchen. Haben Sie Lust eine solche Begleitung zu sein? Näheres erfahren Sie bei der Lebenshilfe: Tel. 07071/944030

**10679**
### Yoga für Anfänger
Susanne Veit
Yoga ist für alle Menschen geeignet, die sich gerne bewegen und dehnen. Yogaübungen kräftigen die Muskeln und helfen, sich im Alltag leichter zu bewegen. Ein Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung.
dienstags 15:30-17:00 Uhr, ab Di, 1.4.08
4 Termine, 23,50 €, vhs, Raum 114
In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe e.V.

**Siehe auch den Kurs „Radieren und Aquarellieren“ Seite 31.**

## BERUFSFINDUNG

### Töchter, Mütter und Beruf
**Bausteine zur Berufsorientierung**
An diesen Tagen sollen Fähigkeiten von Töchtern und Müttern erprobt werden. Dabei wird es mit viel Spaß und ganz praktisch zur Sache gehen. Jede soll etwas Schönes mit nach Hause nehmen und eine Vorstellung davon entwickeln, welche Fähigkeiten und Interessen sie hat, die in Arbeit und Freizeit wichtig und nützlich sein könnten. Dieses Angebot ist ein Kooperationsprojekt des Mädchentreffs e.V. und der vhs Tübingen. Es können nur Teilnehmerinnen zusammen mit „Töchtern“ angemeldet werden. Die erwachsenen Teilnehmer-innen bezahlen die reguläre Gebühr, während die Jugendlichen durch die Förderung des Mädchentreffs an dem Kurs ohne Gebühr teilnehmen können. „Töchter“ müssen mitangemeldet werden. Ab 8 Jahren.

**10380**
### Sonnen-Workshop
Daniela Schnitzler
Unsere Einführung für Sonnenanbeterinnen! Hier lernt ihr etwas über Stromerzeugung mittels Sonnenlicht, erfahrt alles über Solarzellen, baut eine Mini-Solaranlage, die ein Objekt zum Drehen bringt und dürft mit allerlei Werkzeug und Material eine Menge ausprobieren: Löten, Sägen, Feilen.... Eure kleine Metallfigur, die sich im Sonnenlicht dreht, könnt ihr am Ende mit nach Hause nehmen.
So, 20.04., 10:00-16:00 Uhr
23,50 EUR + 6,00 EUR Mat.
Frauenprojektehaus

**10382**
### Schreinern
Daniela Schnitzler
In diesem Workshop steht die Bearbeitung des Materials Holz im Mittelpunkt. Es werden die verschiedenen Eigenschaften von Holz kennen gelernt und der Umgang mit den Werkzeugen erprobt. Es gibt die Möglichkeit ein Mandala - Puzzle oder eine kleine Schatzkiste zu bauen. Aus Resten von Edelhölzern können verschiedene Dinge wie kleine Kerzen- oder Postkartenständer gebaut werden. Am Ende können die unter der Anleitung einer Schreinerin gestalteten Werke mit nach Hause genommen werden.
So, 11.05., 10:00-16:00 Uhr
23,50 EUR + 6,00 EUR Mat.
Werkstatthaus Aixerstr. 72

# PSYCHOLOGIE

## BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

### 10701
### Orientierung im Therapien-Dschungel
Sven Jensen
Dieser Informationsabend gibt Antworten auf die folgenden Fragen:
Welche Psychotherapien gibt es? Was unterscheidet sie z.B. von der Psychiatrie? Welche Rolle spielen Psychopharmaka? Ist die mögliche Scheu vor Therapeuten berechtigt? Welche Psychotherapien sind anerkannt und warum? Welche sind seriös? Wie wirken sie? Woran erkenne ich, dass eine Psychotherapie mir wirklich hilft? Wie finde ich Psychotherapeuten?
Herr Jensen ist Dipl.Psychologe.
Di, 08.04., 19:00-21:30 Uhr
9,80 €, vhs, Raum 015

### 10702
### Sicher und gelassen im Stress
Claudia Albrecht
In dieser Veranstaltung lernen Sie, Ihrem „Stress“ auf die Spur zu kommen. Es werden verschiedene Wege vorgestellt, die zeigen, wie Sie mit den alltäglichen Belastungssituationen gelassener und damit sicherer umgehen können. Sie lernen, Ihre persönlichen Möglichkeiten zur Stressbewältigung zu erweitern und Ihre Bewältigungskompetenzen, die Sie bereits mitbringen, zu stärken. Der Kurs entspricht den Qualitätsstandards des Präventionsgesetzes und kann nach § 20 SGB V von den Krankenkassen finanziell unterstützt werden. Bitte klären Sie mit Ihrer Krankenkasse, inwieweit und ob diese Ihnen Ihre Kursgebühr erstattet.
Frau Albrecht ist Dipl. Psychologin mit einer Zusatzausbildung in psychologischer Gesundheitsförderung durch Stress-Bewältigung (Deutsche Psychologen Akademie).
Sa, 12.04., 9:00-16:00 Uhr
So, 13.04., 9:00-13:30 Uhr
Sa, 07.06., 9:00-13:30 Uhr
58,80 €, vhs, Raum 015
Am 12.4. eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 10703
### Umgang mit Ärger
Martin Kast
Im Alltag finden sich oft Situationen, die Ärgergefühle auslösen. Vor Ärger explodieren oder erstarren vergiftet die sozialen Beziehungen. Den Ärger in sich hineinfressen oder anstauen lassen ist ungesund. Wie können wir mit Ärger konstruktiv umgehen? Wie unsere Ärgergefühle kontrollieren und so ausdrücken, dass niemand verletzt wird? Mit Informationen, Gesprächen und Entspannungsübungen werden psychologische Lösungsmöglichkeiten für Ärgerprobleme aufgezeigt.
Herr Kast ist Dipl. Psychologe.
Sa, 26.04., 9:00-17:45 Uhr
29,40 €, vhs, Raum 015

### 10704
### Lösungen konstruieren, statt Probleme analysieren
Heike Sauer
Lösungsorientierte Beratung boomt. Ihr Fokus liegt auf der systematischen Identifikation von Ressourcen. Wer sich in Probleme verstrickt, sieht vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Gute lösungsorientierte Berater/-innen verstehen es, durch gezieltes Fragen und unkonventionelle Methoden, Lösungen zu konstruieren, statt Probleme zu analysieren. An diesem Abend werden bewährte Methoden aus der systemischen Beratung vorgestellt und eingeübt. Damit bekommen Sie gleichzeitig einen Mini-Notfallkoffer für schwierige Lebenssituationen.
Heike Sauer ist Diplom Pädagogin.
Fr, 11.04., 18:30-21:30 Uhr
11,80 €, vhs, Raum 015

### 10705
### Schlaflosigkeit und Schlafapnoe
**Selig schlummern - ein schöner Traum?**
Dieser Informationsabend gibt Antworten auf die folgenden Fragen:
Sven Jensen
Was ist Schlaf? Wofür ist er gut? Was unterscheidet Tief- vom Traumschlaf? Welche sind die häufigsten und dringlichsten Schlafprobleme? Wie gehe ich mit Schlaflosigkeit oder Alpträumen um? Was ist die Schlafapnoe? Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Bewegung, Ernährung und Schlaf? Wie funktioniert ein Schlaflabor? Wie würde ich dort behandelt?
Herr Jensen ist Dipl.Psychologe mit 4-jähriger Berufserfahrung im Schlaflabor.
Di, 10.06., 19:00-21:30 Uhr
9,80 €, vhs, Raum 015

### 10706
### Wenn der Partner/die Partnerin geht ...
Inge Simma-Endriss
Die Trennung von einem vertrauten und geliebten Menschen ist ein einschneidendes Erlebnis. Es tut weh, zerstört Träume, reißt uns heraus aus gewohnten, lieb gewonnenen Bahnen, erschüttert vielleicht sogar unsere Grundüberzeugungen und lässt uns oft mit verletzten Gefühlen, Ängsten, Fragen und Selbstzweifel zurück. In diesem Seminar werden die Teilnehmer/innen erfahren, dass sie mit ihren Gefühlen und Gedanken nicht alleine stehen. Das Seminar möchte Mut machen, die Trennung als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung zu verstehen und das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten zu stärken, die zu einem Neuanfang verhelfen können. Angesprochen sind Frauen und Männer, deren Partnerschaft zerbrochen ist und die sich neu orientieren wollen in ihrer veränderten Welt. Der erste Abend dient vor allem dem gegenseitigen Kennenlernen. Jeder weitere Abend steht unter einem thematischen Schwerpunkt wie Verletzungen, Selbstwert, Umgang mit den Kindern, Aufarbeiten der Partnerschaft ... .
Die Gruppenleiterin sowie die Teilnehmer/innen stehen unter der Schweigepflicht.
Frau Simma-Endriss ist seit 25 Jahren an der Beratungsstelle Hechingen in der Beratung und Therapie von Paaren, Familien, Kindern und Jugendlichen tätig. Sie ist ausgebildete Paar- und Familientherapeutin.
donnerstags 19:00-21:15 Uhr, ab Do, 3.4.08
6 Termine, 54,00 €, vhs, Raum 015

## METHODEN

### 10707
### Energetisches Selbst-Coaching
Dr. Horst-W. Reckert
Die Energetische Psychologie nach Dr. Fred Gallo betrachtet Stress, Ängste und Misserfolg als Störung im Energiesystem des Menschen. Diese revolutionär einfache Richtung hat vielfältige Verknüpfungen zum NLP, der Hypnotherapie und der Klopf-Akupressur. Im Energetischen Selbst-Coaching werden Sie eingeladen, hineinzuschnuppern in einfache Klopf-Techniken an den jeweiligen Meridian-Punkten. So können Sie innere Blockaden lösen. Inhalte u.a.: Welche Punkte können beklopft werden? Zu welchen Energiesystemen gehören diese Punkte? Die NAEM und die erweiterte NAEM-Methode.
Dr. Horst-W. Reckert ist Dipl.Psychologe und NLP-Lehrtrainer mit hypnosystemischem Hintergrund.
www.dr-reckert.de.
Sa, 07.06., 9:30-16:30 Uhr
23,50 €, vhs, Raum 115
Mittagspause nach Vereinbarung.

### 10708
### NLP - Besseres Selbstmanagement und gelungene Kommunikation
Klaus Frommer-Eisenlohr
Es werden ausgewählte Methoden des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) vorgestellt, die jede/r sofort selbst anwenden kann, um:
- Gespräche effektiver zu führen
- in Verhandlungen überzeugender aufzutreten
- schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern
- Ziele so zu definieren, dass sie auch tatsächlich erreicht werden.

„Learning by Doing“ mit viel Spaß am Ausprobieren kennzeichnet die Kursatmosphäre, in der aber auch Platz ist für die Entstehungsgeschichte und Wirkungsweise des NLP.
Herr Frommer - Eisenlohr ist Dipl. Pädagoge, freiberuflicher Trainer und Berater in der Weiterbildung und Personalentwicklung, Lehrtrainer (DVNLP) und Supervisor (DGSV).
montags 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 25.2.08
3 Termine, 35,30 €, vhs, Raum 015

## WAS GUT TUT

### 10709
### Zeit zu Zweit - Partnerschaft leben!
Brigitte Humpl
Beruf, Alltag, Termine, Stress - und wenig Zeit für die Pflege der Paarbeziehung? Sich jetzt einen Tag Zeit nehmen für die Liebe, für die Beziehung, für die Partnerin, den Partner!
Haben Sie Lust darauf, sich gegenseitig Gutes zu tun, Ihre Liebe wieder neu zu entdecken, mit Wertschätzung und Achtsamkeit dem anderen zu begegnen, vielleicht noch mal dieses Kribbeln im Bauch zu spüren?
Ja? Dann können Sie in diesem Seminar mit verschiedenen Körperübungen (Massage, Bioenergetik, etc.), Kommunikationsübungen (z. B. Zwiegespräch), mit spielerischen, entspannenden und besinnlichen Elementen, mit Spaß und Humor auf die Entdeckungsreise zu Ihrer Partnerin, Ihrem Partner aufbrechen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, pro Person 1 Decke/1 kl. Kissen, Massageöl/Creme,1Halstuch, warme Socken und Schreibsachen.
Anmeldung nur paarweise möglich.
Frau Humpl ist Paar- und Familientherapeutin (DGSF).
So, 27.04., 10:00-18:00 Uhr
31,30 €, vhs, Raum 015
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Anmeldung unter
www.vhs-tuebingen.de

## FÜR FRAUEN

### 10711
### Wie ein Teil von mir - Mütter und Töchter
Friedgard Blob
Mütter und Töchter beschreiben ihre Beziehung zueinander oft als schwierig oder problematisch. Für Töchter ist die erste Liebe ihres Lebens, die Mutter, wie das eigene Spiegelbild: Geliebt oder gehasst. Eine eigene, von der Mutter abgegrenzte Identität zu entwickeln, ist für Töchter eine wichtige Lebensaufgabe. Alle weiteren Beziehungen sind von der Dynamik dieser Anstrengung geprägt. Was sind die Ursachen für die spezifischen Schwierigkeiten zwischen Mütter und Töchtern? Wie geht es, den Kontakt miteinander jenseits von Symbiose und Aufopferung positiv zu gestalten? Der Vortrag bietet Ihnen hierzu Informationen und praktische Anregungen.
Friedgard Blob ist Dipl.Psychologin, Gesprächstherapeutin GWG/HPG, zert. Focusing Trainerin und Ausbilderin.
Do, 10.04., 19:00-22:00 Uhr
11,80 €, vhs, Raum 015

### 10712
### Fühl dich gut!
**Ein Kurs für Frauen**
Heiderose Kast
Unangemessene Gedanken und Vorstellungen sind Stolpersteine auf dem Weg zu Wohlbefinden, Erfolg und Zufriedenheit. Mit Informationen, Gesprächen und Übungen wollen wir typische Denkfallen (z.B. Perfektionismus, selbsterfüllende Prophezeiungen) identifizieren und Strategien entwickeln, um ihnen zu entkommen. Frauen, die Probleme auf erfrischende Art anders lösen können, sind selbstbewusster, besser gelaunt und glücklicher. Frau Kast ist Dipl.Psychologin.
Sa, 05.04., 9:00-17:45 Uhr
29,40 €, vhs, Raum 015

## PHILOSOPHIE

### 10810
### Einführung in die Philosophie
**Was heißt Denken?**
Sotirios Pantelidis
Mit Descartes wird das Denken zum Vorstellen: cogito, ergo sum. Heute ist das Denken Instrument des Willens zur Macht, um die Natur gefügig zu machen. Das anfängliche deutsche Wort „Der Gedanc“ hat mit „Gedächtnis“ und „Dank“ zu tun. Aber wie hängt das zusammen mit der Logik und dem Logos, die heute als Logistik die Welt erobern? Was heißt Denken? Mit Hilfe von Texten von Descartes und Heidegger wollen wir uns auf das Denken besinnen.
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 2.4.08
10 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 117

## RELIGION

### 10910
### Der Koran
Silvia Kuske
Der Koran gilt als das direkte Wort Gottes und ist damit die wichtigste Grundlage für den Islam. Auf ihn beziehen sich die Muslime auf der ganzen Welt. Er ist nicht nur Ausgangspunkt für das islamische Recht, die Scharia, sondern hat auch die islamische Kunst maßgeblich beeinflusst. Nach einer Einführung in Entstehung, Aufbau und Inhalt des Korans werden wir uns mit verschiedenen Themen wie z. B. Trinitätslehre, Glaubensfreiheit oder Dschihad beschäftigen sowie mit den unterschiedlichen Interpretationsmöglichkeiten des Korans, die sich auch in der Gesetzgebung der islamischen Staaten wiederspiegeln.
Fr, 11.04., 18:30-21:30 Uhr
9,80 €, vhs, Raum 112

### Das Judentum in Geschichte und Gegenwart
Wenn Sie etwas mehr über das Judentum erfahren wollen, können Sie in diesem Kurs eine anregende Einführung bekommen. Mit Texten und Bildern werden die religiösen Grundlagen dargestellt und Einblicke in die Kultur, die traditionellen Gebräuche und Sitten vermittelt. Besonderer Schwerpunkt ist das in Israel entwickelte jüdische Leben im Vergleich zum Judentum außerhalb Israels. Themen wie jüdische Gesetze, Gebete, Feiertage sowie biblische Begriffe und geschichtliche Zusammenhänge sollen den Zugang zum Judentum und zu Israel erleichtern. Dabei werden auch historische und geistige Hintergründe der Entstehung des Staates Israel aufgegriffen.

### 10922
**Religion, Geist und Leben**
Joseph Rothschild
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 22.2.08
7 Termine, 41,20 €, vhs, Raum 117

### 10923
**Religion, Geist und Leben**
Joseph Rothschild
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 25.4.08
7 Termine, 41,20 €, vhs, Raum 117

### 10926
### Die jüdischen Feiertage
**Pessach (Passah) und Schawuot (Pfingsten)**
Joseph Rothschild
Vom 20.04 bis 27.04.2008 wird im Judentum Pessach (Auszug aus Ägypten) und sieben Wochen danach (am 9-10.06.2008) Schawuot (der Tag des Bundes am Berg Sinai) gefeiert. Es werden an diesem Abend zwei Hauptfeiertage des jüdischen Jahres mit ihren religiösen und gedanklichen Hintergründen dargestellt sowie ihre Traditionen und alten Gebräuche gemeinsam gedeutet.
Sa, 12.04., 15:45-18:00 Uhr
8,80 €, vhs, Raum 117

### 10928
### Symbole und Symbolik im religiösen Leben Israels
Joseph Rothschild
Das synagogale wie häusliche religiöse Leben im Judentum beinhaltet mehrere Symbole und Kultgegenstände für Festtage und Alltag. Beginnend mit dem siebenarmigen Leuchter (Menora) - auch als Staatsemblem Israels - werden einige der wichtigsten und bedeutungsvollsten Symbole und Gegenstände bildlich dargestellt, besprochen und ihr biblischer Hintergrund aufgezeigt. Der 60. Unabhängigkeitstag des Staates Israel fällt auf den 8. Mai 2008.
Sa, 07.06., 15:45-18:00 Uhr
8,80 €, vhs, Raum 117

**Sommer - Sonne - vhs**

**... von Juli bis September**

**Alle Kurse ab Seite 98.**

## Stadtbücherei Tübingen

Holen Sie sich Wissen und Unterhaltung ins Haus! 200.000 Medieneinheiten stehen Ihnen in der Hauptstelle und den drei Zweigstellen Derendingen, Waldhäuser-Ost und Wanne zur Verfügung.

**Unsere Angebote**
- Sachbücher, Romane, Hörbücher, Sprachkurse, Lernsoftware, CDs, DVDs und Videos
- Bilderbücher, Kinder- und Jugendmedien
- aktuelle Zeitungen und Zeitschriften, Nachschlagewerke
- Infothek der Verbraucherzentrale
- Internet-Plätze, elektronischer Katalog
- Führungen für Kindergärten, Schulklassen und andere Gruppen
- Themenkisten-Service für Kindergärten und Schulen

**Öffnungszeiten Hauptstelle**

| | |
|---|---|
| Dienstag – Freitag | 10.30 – 19.00 Uhr |
| Samstag | 10.30 – 12.30 Uhr |

**Stadtbücherei Tübingen**
Nonnengasse 19
72070 Tübingen
Infotelefon 07071/204-1428
www.stadtbuecherei.tuebingen.de

**Tübingen**
Universitätsstadt

## HEIMATKUNDE

### Wie führe ich meinen Gast durch Tübingen?

Tübingen ist reich an Geschichte, Kultur und Kunst. Dagmar Waizenegger zeigt Ihnen, dass es neben den bekannten Sehenswürdigkeiten wie der Stiftskirche, dem Schloss, dem Rathaus oder dem Hölderlinturm auch abseits der Touristenwege einiges zu entdecken gibt. Wer ein bisschen mehr über die Stadt und ihre Persönlichkeiten wissen und in der Lage sein möchte, sie auch Freunden und Verwandten spannend und interessant zu präsentieren, ist richtig in dieser Veranstaltung. Auch Neubürger sind herzlich willkommen.

### 11105

Mo, 24.03., 14:00-16:00 Uhr
7,80 €
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Verkehrsverein, Neckarbrücke
In Zusammenarbeit mit dem Bürger- und Verkehrsverein Tübingen.

### 11106

Fr, 15.08., 14:00-16:00 Uhr
7,80 €
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Verkehrsverein, Neckarbrücke
In Zusammenarbeit mit dem Bürger- und Verkehrsverein Tübingen.

### 11108
### Tübingen auf den zweiten Blick

Diese Führung mit Frau Dagmar Waizenegger richtet sich an diejenigen, die sich bereits in Tübingen auskennen, aber daran interessiert sind, was in der Stadt neben den wichtigen Sehenswürdigkeiten noch alles zu entdecken ist. Wir erkunden versteckte Gassen, schauen in Hinterhöfe und betrachten Gebäude, die eine wechselhafte Geschichte durchlaufen haben. Von der Pfalzgrafenzeit bis in die Gegenwart begeben wir uns auf eine Spurensuche, die spannender nicht sein könnte.
Fr, 30.05., 17:00-19:00 Uhr, 7,80 €
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Stadtbücherei, Haupteingang
In Zusammenarbeit mit dem Bürger- und Verkehrsverein Tübingen.

EDEL
REISEN
Der Reiseveranstalter mit ständig wechselnden und interessanten Reisezielen in modernsten Omnibussen.
Bellinostr. 10, 72108 Rottenburg
Telefon (0 74 72) 2 30 91

### 11110
### Tübingen im Regen

Eine Stadtführung bei Sonnenschein und milden Temperaturen ist nur etwas für Touristen! Die wahren Kenner und Liebhaber der Stadt wissen die besondere Atmosphäre und die leeren Straßen bei richtigem Schmuddelwetter zu schätzen. Wenn der Nebel durch die Gassen zieht und der Regen den Himmel verdunkelt, dann ist eine Zeitreise in die Geschichte der Stadt besonders eindrucksvoll und glaubwürdig. Ihr Gästeführer kennt aber natürlich auch alle Plätze, wo man sich unterstellen oder Zuflucht suchen kann.
So, 09.03., 16:00-18:00 Uhr
7,80 €
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt:Taubenhaus, Platanenallee
In Zusammenarbeit mit dem Bürger- und Verkehrsverein Tübingen.

### 11112
### Typisch Tübingen

Tübingen hat vieles, was sich so sonst Nirgends findet. Auf dieser Stadtführung erfahren Sie Witziges und Kurioses und das, was Tübingen so besonders und anders macht. Was hat es mit der „Gogei“ auf sich? Warum wurde das Stift gegründet? Ist das Geheimnis des Curry-Wurst-Graffitis bereits gelüftet? Und, natürlich am Tag des Stocherkahnrennens, was hat es mit den Stocherkähnen auf sich?
Sa, 14.06., 16:00-18:00 Uhr
7,80 €
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Marktplatz, Brunnen
In Zusammenarbeit mit dem Bürger- und Verkehrsverein Tübingen.

### 11114
### Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar

Ein Erlebnis der besonderen Art ist eine Stocherkahnfahrt auf dem Neckar, vor allem an einem lauen Sommerabend. Während der Tag langsam zur Neige geht und nur noch die Lichter der Lampions auf dem Wasser tanzen, betrachten wir das abendliche Tübingen vom Neckar aus. Wissenswertes und Interessantes zum Stocherkahnfahren erfahren Sie dabei auch noch.
Fr, 01.08., 21:00-22:00 Uhr
12,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Hölderlinturm
In Zusammenarbeit mit dem Bürger- und Verkehrsverein Tübingen.

### 11130
### Grenzpfade und Marksteine

Beatrix Balogh, Petra Krönneck
Wir wandern entlang der alten Markungsgrenze. Alte Grenzpfade führen uns zurück in die Anfänge württembergischer Landesgeschichte und seiner Grenznachbarn. Die Steine auf dem Spitzberg mit Wappen und seltsamen Zeichen sind Relikte alter Grenzen. Die bekannteste ist die zwischen Württemberg und Österreich; die nicht nur zwei Staaten, sondern auch Konfessionen trennt. Betrachten Sie mit uns die Zeugen längst vergangener Zeiten und lernen Sie Sagenhaftes und Prophanes kennen. Wegstrecke ca. 4 km mit geringen Steigungen. Festes Schuhwerk erforderlich.
Fr, 06.06., 17:00-19:30 Uhr
9,80 €
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Bismarckturm

### 11132
### Archäologischer Lehrpfad Einsiedel

Beatrix Balogh, Petra Krönneck
Bei einer Abendwanderung erleben wir den archäologischen Lehrpfad bei Schloss Einsiedel (auf der Hochfläche zwischen Pfrondorf und Kirchentellinsfurt). Wir entdecken Waldgeschichten, verschiedene Grabhügel, Bildsteine und keltische Viereckschanzen. Gemeinsam soll die geschichtsträchtige Landschaft erforscht werden.
Fr, 27.06., 17:00-19:30 Uhr, 9,80 €
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Eingang Schloss Einsiedel.

Bürger- und Verkehrsverein
**tübingen**

Alle Veranstaltungen in Kooperation mit dem Bürger- und Verkehrsverein (BVV) sind dort auch als Gruppenangebote buchbar. Tel: 07071 9136-0
(Tourist & Ticket-Center)

# Mit Geographen unterwegs...

**GEOPULS** wurde von Dozenten des Geographischen Instituts der Universität Tübingen gegründet. Die Idee war, ein von Fachleuten persönlich geführtes geographisches Exkursionsprogramm, auch reisefreudigen Menschen außerhalb der Universität anzubieten. Mit Geographen auf Reisen zu sein bedeutet, Kultur, Kunst, Geschichte und Wesen fremder Länder und Regionen intensiv kennenzulernen. Damit sind die Themen einer Reise aber lange nicht erschöpft. Jede Kultur, mit ihren besonderen Lebens- und Wirtschaftsweisen, fußt stets auf den Möglichkeiten, die die umgebende Natur bereitstellt. Auf Geopuls-Reisen ist Natur deshalb nicht nur schöne Kulisse für die kulturellen Glanzlichter, sondern nimmt selbst breiten Raum ein. Bei allen Reisen stehen immer auch gut zu bewältigende naturkundliche Ausflüge und Wanderungen zu Geologie, Klima, Vegetations- und Landschaftskunde auf dem Programm. Aber keine Angst! Dies geschieht anschaulich und für jeden Menschen leicht verständlich. Immer gehört auch das bloße „Genießen“ mit dazu. Alle Reisen wurden speziell für die VHS entwickelt, und nur dort, oder bei Geopuls direkt, sind sie zu finden. Ein weiteres Plus: Sie reisen von Anfang an in einer angenehm kleinen, persönlich geführten Gruppe von max. 9 bis 16 Personen. Das alles zum Komplettpreis und ohne fakultative Zwänge.

Reiseprogramm 2008

**Amalfitana, Golf von Neapel & Cilento**

**Sizilien**

**Zentral-Spanien**

**Thailand**

**Nord Thailand & Laos**

**Libyen**

**Schottland / Isle of Skye**

**Tunesien**

**Namibia**

**Reiseausschreibungen mit allen Informationen werden gerne von uns zugeschickt. Auch für Fragen stehen wir Ihnen persönlich zur Verfügung. Anruf genügt:**
**07472 - 980 88 02**

geopuls-Studienreisen

**www.geopuls.de**

Geopuls, Dr. R. Beck & PD Dr. H. Borger
Neckarhalde 62, 72108 Rottenburg
Tel. 07472-9808802 Fax. 9808804


**11128**
### Führung auf der Restmülldeponie und Wertstoffhof in Dußlingen

Was wird aus den eingesammelten Elektrogeräten? Wohin wandert der Inhalt meiner schwarzen Restmülltonne? Wie ist eine Restmülldeponie aufgebaut? Und welche Maßnahmen werden zum Schutz von Boden, Wasser und Luft getroffen? Für alle, die schon immer einmal hautnah den Betrieb der Kreisrestmülldeponie und des Wertstoffhofes in Dußlingen miterleben wollen, bietet die Abfallberatung Führungen mit zahlreichen Infos zum Thema Abfallverwertung und Entsorgung im Landkreis Tübingen an.
Fr, 18.04., 15:00-16:30 Uhr
ohne Gebühr
Treffpunkt:
Wertstoffhof Dußlingen, Im Steinig 61

## WANDERN

**11185**
### Zu Abnoba und Antonia in den Nordschwarzwald

Nicola Poppe
Frauenwanderung vom Bahnhof Bad Teinach auf moosigen Pfaden und entlang glucksender Bächlein. Unterwegs erfahren wir, welche Spuren (vor-)christlicher Frauengestalten und Göttinnen es in dieser Landschaft gibt. In Kentheim besuchen wir eine der ältesten Kirchen Süddeutschlands, die kleine St.Candiduskirche, in Bad Teinach den Dreischalenbrunnen. Dort lernen wir in der Dreifaltigkeitskirche die kabbalistischen Lehrtafeln der Prinzessin Antonia von Württemberg aus dem 17.Jahrhundert kennen. Bitte wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sitzunterlage und Proviant mitbringen. Wanderstrecke ca. 12 km, Hin und Rückfahrt mit dem Zug ab und bis Tübingen. Fahrtkosten von ca. 4 Euro (Kulturbahn Gruppenticket) und Kirchenführung von ca. 3 Euro sind selbst zu bezahlen.
Sa, 19.04., 9:40-20:00 Uhr
19,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt:
Taxistand vor dem Hauptbahnhof Tübingen.

**11186**
### 12 km Jakobsweg - Wanderung

Andrea Bachmann M.A.
Es muss nicht immer Spanien sein. Von Tübingen nach Rottenburg verläuft eine Strecke des traditionellen Jakobs-Pilgerweges. Immer weiter und darüber hinaus! Mit diesem Ruf spornten sich schon im Mittelalter Pilger auf ihrem Weg nach Santiago di Compostela zum Grab des Heiligen Jakobus an. Ich lade Sie ein, den Weg kennen zu lernen und ihn zu einem sportlichen, kulturellen und spirituellen Erlebnis zu machen. Offizielles Ende der Wanderung ist der Rottenburger Dom. Danach gibt es die Möglichkeit, in Rottenburg einzukehren. Nach Tübingen zurück geht es mit Bus oder Bahn, die Fahrtkosten sind selbst zu bezahlen. Bitte gutes Schuhwerk und Rucksackvesper mitbringen.
Sa, 10.05., 10:00-17:00 Uhr
19,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Jakobuskirche Tübingen.

### Sybille von Teck

Regina Golke
Der Teckberg am Albtrauf mit vielfältiger Flora und herrlichen Aussichtspunkten ist Schauplatz der Sybillensage. Erwandert werden geschichtsträchtige Orte, begleitet von Erzählungen aus alten Überlieferungen. In Sage, Natur und geschichtlichem Hintergrund eröffnet sich uraltes verborgenes Wissen um diese sagenhafte Frau. Die Bevölkerung der Umgebung erlebte eine Zeit des Glücks, bis die geheimnisvolle Sybille eines Tages aus Ärger über ihre missratenen Söhne ihr Felsenschloss verließ. Die Rundwanderung (ca. 8 km mit Höhenunterschieden) führt zu den weitläufigen Spuren ihres Wirkens: Lindenallee, Hexenbrünnele, Sybillenloch, Verena-Beutlin-Loch, Burg Teck (mit Kaffeepause) und Hohenbohl. Bitte mitbringen: Vesper, festes Schuhwerk, Regenkleidung, Taschenlampe, Fernglas, Sitzunterlage.
Treffpunkt: nameloser Parkplatz der Modellsegelflieger direkt am Hohenbohl in Richtung Parkplatz Hörnle, Zufahrt über Owen.
Sa, 28.06., 10:00-18:00 Uhr, 30,00 €
Anmeldung in der Vh Ulm. Tel: 0731 15300.
In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Ulm und Ludwigsburg

**11190**
**Geologische Albtraufwanderung**
Igor Borel
Eine Wanderung durch das Naturschutzgebiet „Won“ mit der typischen Kulturlandschaft der Schwäbischen Alb, über die Albhochfläche zum Albtrauf. Entlang des Albtraufs geht es zum Wackerstein, der uns einen fantastischen Rundblick über die schwäbische Schichtstufenlandschaft bietet. Unterwegs lernen wir Gesteine, Landschaft, Entstehungsgeschichte und mit etwas Glück auch ein paar heimische Kräuter und Pilze kennen. Im Anschluss an die Veranstaltung bietet sich die Möglichkeit zum Grillen.
Sa, 23.08., 14:00-17:00 Uhr
11,80 €, keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Parkplatz Nebelhöhle.

## KUTSCHFAHRTEN

**11192**
**Kutschfahrt im Frühsommer**
Hartmut Reiser
Wir starten am Stall des Kutschers vom Lichtenstein und genießen den Blick ins Echaztal und zum Schloss Lichtenstein. Die Vielfältigkeit der Landschaft und der geologische Aufbau der Schwäbischen Alb wird an dieser Stelle besonders gut sichtbar. Anschließend geht die Fahrt zu einem Dammwildgehege, wo die Tiere aus aller nächster Nähe beobachtet werden können.
Fr, 23.05., 14:00-15:30 Uhr
21,50 €, keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: 72805 Lichtenstein, Greuthau 4, direkt an B312 Skilift

**11194**
**Köhlerfahrt**
Hartmut Reiser
Das alte Handwerk des Köhlers wird sicher in wenigen Jahren nicht mehr zu erleben sein. Fahren Sie deshalb mit dem Kutscher vom Lichtenstein an die Kohlplatte, an welcher schon seit über 200 Jahren Holzkohle nach alter Tradition hergestellt wird. Wir treffen uns an der Hofkäserei Rauscher in Ödenwaldstetten zu einem „Älbler Frühstück“ und lassen uns bei dieser Gelegenheit auch gleich die Käserei und den Biolandhof zeigen. Danach geht`s mit der Kutsche über die schöne Sonnenalb zum Köhler, wo wir ein wahrhaft lebendiges Museum erleben. Nach diesen Eindrücken besteht die Möglichkeit, sich beim „Köhlerwirt“ mit einem schmackhaften Hähnchen oder anderem zu stärken. Weiter geht´s zur herrlichen Aussicht über der Lauterschleife bei Gundelfingen und die schönsten Wacholderheiden Deutschlands, wo sogar Orchideen in freier Natur blühen, zurück zum Ausgangspunkt. Gebühr: incl. Fahrtkosten, Älbler Frühstück, Käsereibesichtigung, Besuch beim Köhler.
So, 17.08., 9:00-17:00 Uhr
78,00 €, Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Ödenwaldstetten, Hofkäserei Rauscher

## BOTANIK

**11402**
**Wildkräuterspaziergang**
Dr. Heidi Megerle
Kräuter zum Essen, Heilen und Verzaubern - wem ist heute, in der Zeit der Fertiggerichte noch bekannt, dass es auch bei uns eine Vielzahl von Delikatessen am Wegesrand gibt. Auf einem kleinen Spaziergang werden wir Pflanzen kennenlernen, die gemeinhin als Unkraut bezeichnet werden, obgleich sie vielfältige Verwertungsmöglichkeiten bieten. Denn zahlreiche „Unkräuter“ schmecken nicht nur als Marmelade, Salat oder Hochprozentiges hervorragend, sondern dienen auch seit Jahrtausenden als vielseitige Heilmittel. Welche Wildkräuter können gegessen werden, welche keinesfalls? Wo können bedenkenlos Wildkräuter gesammelt werden und welche Zubereitungsformen empfehlen sich? Versehen mit Rezept- und Literaturvorschlägen steht Ihren eigenen Experimenten anschließend nichts mehr im Wege.
So, 01.06., 15:00-17:00 Uhr, 7,80 €
Treffpunkt: Bergfriedhof, Haupteingang

**11405**
**Bärlauchwanderung**
Igor Borel
In einer gemütlichen Wanderung geht es von Waldhäuser-Ost Richtung Bebenhausen. Während der Wanderung sammeln wir Bärlauch und lernen die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale zu giftigen Doppelgängern kennen. Dazu gibt es Informationen rund um den Bärlauch, seine Verwendung und seine Verarbeitungsmöglichkeiten sowie die lokale Landschaftsgeschichte. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Regenschutz, Messer, luftdurchlässiges Behältnis (Korb).
Sa, 19.04., 14:00-17:00 Uhr
11,80 €
Treffpunkt: Bushaltestelle Ulmenweg, Tübingen - Waldhäuser Ost

## Die Grüne Werkstatt des Botanischen Gartens

Christiane Adler
Die “Grüne Werkstatt” des Botanischen Gartens will bei Führungen biologische und ökologische Zusammenhänge erlebnispädagogisch vermitteln.

Treffpunkt: Botanischer Garten, Eingang Gewächshäuser
Keine Ermäßigung möglich.
Jeweils 9,80 EUR + 1,00 EUR Mat.

**11505**
**Wo wächst der Kakao und warum ist die Banane krumm?**
Erlebnisführung f. Kinder (6-12 J.) mit Eltern - Die Reise in die Tropen fängt bei den meisten von uns schon beim Frühstück an. Aber woher kommen Kaffee, Kakao und Banane? Wie sehen die Pflanzen dazu aus? Bei einer Führung für alle Sinne durchs Tropengewächshaus im Botanischen Garten Tübingen erfahren wir Spannendes über die Herkunft und Nutzung tropischer Pflanzen und werden einige Früchte und Produkte geschmacklich testen.
So, 09.03., 11:00-13:15 Uhr

**11507**
**Die Wüste lebt**
Erlebnisführung f. Kinder (6-12 J.) mit Eltern - Auch in der lebensfeindlichen Umgebung der Wüste finden wir viele Lebewesen. Besonders Pflanzen haben die erstaunlichsten Anpassungen an das Klima der Wüste entwickelt um hier zu überleben. Aber auch in unserem Haushalt begegnen wir Gegenständen, die ihren Ursprung in der Wüste haben. Bei einer Führung für alle Sinne im Sukkulentenhaus des Botanischen Gartens werdet ihr viel Interessantes über diese Pflanzen erfahren.
So, 13.04., 11:00-13:15 Uhr

**Individualreisen** - zu Ihren baden-württembergischen Wurzeln

**Pauschalreisen**
mit historischem Hintergrund

Genealogin-Reisen
Genealogie-Reisen
Karin Jauch – Lichtensteinstr. 24
71088 Holzgerlingen
Telefon 07031 / 41 74 40
**www.genealogie-reisen.de**

## HAUS, WOHNEN, ENERGIE

### 11562
### Der gesunde Schlafplatz - eine Betrachtung aus baubiologischer Sicht

Jürgen Teuchert
Schlafen Sie oder Ihr Kind unruhig? Wachen Sie nachts öfter auf? Finden Sie im Schlaf keine Erholung und wachen Sie morgens verspannt oder mit Kopfschmerzen auf? Liegt Ihr Kind oft quer oder in eine Ecke gedrängt im Bett? Um sich zu regenerieren, muss der Schlafplatz frei von Belastungen sein. Deshalb sollen Belastungen durch Elektrosmog, Wohngifte, Schadstoffe und Schimmelpilze diskutiert werden. Der Kurs informiert über Lösungsansätze zur Schaffung eines gesunden Schlaf- und Wohnumfeldes .
Do, 10.04., 19:30-21:45 Uhr
8,80 €, vhs, Raum 112

phase 01
Der Bauherr:
"Wo steht mein Haus?"
wissen, was möglich ist.
die Architekten.
02
03
Wertsteigerung durch eine bessere Energie-Bilanz: Eine Energieberatung gibt Auskunft über die "Klasse" Ihrer Immobilie hinsichtlich ihrer Energie-Effizienz. Spezialisierte Architektinnen und Architekten ermitteln die Werte unabhängig und beraten Sie unverbindlich über bauliche Optimierungs-Möglichkeiten.
Architekten in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.architektenprofile.de
04
www.architektenprofile.de
Die Broschüre "Zu einem guten Ende gehört der richtige Anfang"
schicken wir Ihnen gerne kostenlos zu.
Architektenkammer
Baden-Württemberg

**Kammergruppe Tübingen**
Freier Architekt Burkhard M. Sambeth
Französische Allee 23, 72072 Tübingen
T. 07071-157940 F. 07071-157640
www.tue.akbw.de, kg-tue@akbw.de


### 11564
### Vorsicht Schimmelpilze!

**Gefährliche Mitbewohner**
Jürgen Teuchert
Auch verstecktes, nicht sichtbares Schimmelpilzwachstum führt immer öfter zu gesundheitlichen Beschwerden wie Bronchitis, Hautausschlägen, rheumaähnlichen Gelenkschmerzen u.a. Besonders in der kalten Jahreszeit wird das Problem offensichtlich. Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, um die Ursachen zu erkennen und sinnvoll gegenzusteuern! Nach unzulänglichen Sanierungsmaßnahmen, sogar schon im Neubau werden Pilze immer häufiger zu einem Innenraumproblem. Bei der Schimmelpilz-Sanierung sind wichtige Punkte zu beachten, damit nicht mehr Schaden als Nutzen entsteht. Gerne werden Ihre Fragen besprochen.
Do, 06.03., 19:30-21:45 Uhr
8,80 €, vhs, Raum 112

### 11566
### Energieausweis für Gebäude

Ludwig Sabel
Anders als bei Autos oder Haushaltsgeräten erhalten Haus- und Wohnungssuchende meist keine Informationen über den Energiebedarf eines Hauses oder einer Wohnung. Und das, obwohl die Heizkosten eine beträchtliche Höhe haben. Die novellierte Energieeinsparverordnung verpflichtet jeden Haus- oder Wohnungseigentümer, bei Verkauf oder Vermietung einen Gebäude-Energieausweis vorzulegen. Aus dem Ausweis ist ersichtlich, zu welcher Energie-Effizienzklasse eine Immobilie gehört. Er informiert Verbraucher objektiv und ermöglicht es, die energetische Qualität von Gebäuden unkompliziert zu vergleichen. Gleichzeitig ist der Ausweis nützlich für jeden Eigentümer, der den Energieverbrauch seiner Immobilie senken will, denn der Ausweis zeigt Einsparpotenziale auf. In Zukunft wird der Energiebedarf den Marktwert einer Immobilie entscheidend beeinflussen. Der Vortrag informiert detailliert über die neue Rechtslage und gibt praktische Tipps, was Sie konkret möglichst kostengünstig tun können, um den Marktwert Ihrer Immobilie zu halten oder gar zu steigern. Der Referent ist Architekt und zertifizierter Energieberater (BAFA).
Mi, 27.02., 20:00-21:30 Uhr
5,90 €, vhs, Raum 112

### 11568
### Energiebewusst modernisieren

Ludwig Sabel
Durch innovative Bau- und Heiztechnik lassen sich die Heizkosten erheblich senken. Eine gute Dämmung der Gebäudehülle, wie Außenwände, Fenster, Dach, Kellerdecke, schafft ein behagliches Raumklima. Solaranlagen, Holzpellets-Heizung, Brennwerttechnik und Wärmepumpe erzeugen Wärme umweltverträglich. Eine Lüftungsanlage sorgt energiesparend für frische Luft. Für die Energieberatung und für bauliche Maßnahmen gibt es staatliche Fördermittel aus Bundes- und Landesprogrammen. Der Energieausweis dokumentiert die Qualität des Gebäudes für Mieter und Käufer. - In diesem Kurzseminar, das zusammen mit der Verbraucherzentrale angeboten wird, erfahren Sie, was die Inhalte einer Energieberatung sind, welche innovativen Bau- und Heiztechniken es gibt, welche wirtschaftlich sinnvoll sind und für welche Maßnahmen es wo wieviel Fördermittel gibt. Auch diese Info-Veranstaltung ist gefördert - von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Der Referent ist Architekt und zertifizierter Energieberater.
Sa, 08.03., 8:30-12:30 Uhr
8,00 €, vhs, Raum 112

## „Wie wollen wir wohnen, wenn wir älter sind?“

Infoveranstaltung
in Zusammenarbeit mit der
Architektenkammer
Baden-Württemberg
Kammergruppe Tübingen
Samstag, 16.02.2008,
14.30-17.00 Uhr

Aussichten; Fotografin: Simone Peter/Pixelio

Sie stehen am Ende der Familienphase, die Kinder gehen aus dem Haus. Sie werden älter, Ihr Haus oder Ihre Wohnung wird älter, die laufenden Kosten steigen. Was tun? Zu dieser Frage werden Architekten in Kurzvorträgen Stellung nehmen und Konzepte, Beispiele, und Beratungsmöglichkeiten erläutern. In der vhs stellen verschiedene Gruppen, Initiativen und Institutionen sich, ihre Projekte und Angebote vor. Die Referenten werden dort nach den Vorträgen für Fragen und Einzelgespräche zur Verfügung stehen. Programm:

**Eine Wohnung für uns:**
Prof. Winfried Engels, Baubürgermeister a.D. der Stadt Reutlingen berichtet über seine persönlichen Erfahrungen in der Auseinander-setzung mit dem Thema „Wohnen im Alter“.
**Leben und Wohnen im 3. Lebensabschnitt** Werner Briese, Kreisseniorenrat Tübingen e.V. stellt die Arbeit der Wohnberatung vor und gibt einen Einblick in die Lebensrealität älterer Menschen.
**Wer hilft mir weiter?**
Roland Wied, w5 Planungsgesellschaft erläutert aus der Sicht eines Architekten die möglichen Beratungsfelder.
**Moderation:** Peter Winkler, w5 Planungsgesellschaft

## Tübingen erleben im Stadtmuseum

- 900 Jahre spannende Stadtgeschichte im stadthistorischen Spaziergang
- Highlights der Filmgeschichte und mehr in der Ausstellung Lotte Reiniger
- Kultur- und Wissenschaftsgeschichte in zahlreichen Sonderausstellungen
- Die Stadt hörbar: Straßen, Kneipen, Wein mit dem Tübinger Geräuscharchiv
- Eines der ältesten Fachwerkhäuser vom Kornhaus zum Stadtmuseum
- Aktiv, informativ und erlebnisreich mit einem großen Führungsangebot
- Kindergeburtstage und Schatzsuchen für die jüngsten Besucher
- Wissenswertes und Unterhaltsames in vielseitigen Veranstaltungen

**Stadtmuseum Tübingen**
Kornhausstraße 10
72070 Tübingen

**Informationen**
Tel.: 07071 / 204 1711
stadtmuseum@tuebingen.de

**Öffnungszeiten:**
Dienstag – Sonntag 11 – 17 Uhr

**Eintrittspreise:**
Eintritt regulär 2,50 €
Eintritt ermäßigt 1,50 €

**Ausstellungen, Aktionen, Angebote:**
http://www.tuebingen.de/stadtmuseum

STADTMUSEUM TÜBINGEN

## SOLARSTROM

### Sonnenkollektor Bauseminar

Thomas Hartmann
Wollen auch Sie die Kraft der Sonne nützen und denken Sie über den Einbau eines Sonnenkollektors nach? Dieses Seminar vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten für den Bau eines Großflächenkollektors. Sie arbeiten selbst in der Fertigung mit und können so jeden einzelnen Arbeitsschritt mitverfolgen. Der Kollektor wird am Vormittag gebaut. Nach dem gemeinsamen Mittagessen steht die Vermittlung von Grundlagen und die Besprechung persönlicher Projekte der Teilnehmer auf der Tagesordnung. Zum Abschluss werden einige bereits gebaute Anlagen besichtigt.

**11580**
Thomas Hartmann
Sa, 26.04., 9:00-16:00 Uhr
25,00 €
Treffpunk: Rottenburg-Oberndorf, Sonnenzentrum, Im Leimengrüble 14

**11582**
Thomas Hartmann
Sa, 26.07., 9:00-16:00 Uhr
25,00 €
Treffpunk: Rottenburg-Oberndorf, Sonnenzentrum, Im Leimengrüble 14

**Sommer - Sonne - vhs**

**... von Juli bis September**

**Alle Kurse ab Seite 98.**

## GARTEN

**11594**
### Wie gestalte ich meinen Garten zu einem kleinen Juwel?

Carolyn Berger
Was ist zu beachten im Garten und wie mache ich meinen Garten mit einfachen Mitteln zu einem kleinen Paradies. Das und mehr soll unter fachkundiger Anleitung und Beratung einer Gartenplanerin erarbeitet werden. Weiterhin werden Tipps zu Pflanzung und Pflege, Umgang mit Raum, Farbe und Duft sowie der Pflanzenauswahl gegeben. Freuen Sie sich auf Ihren neuen Garten.
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 23.4.08
3 Termine, 35,30 €, vhs, Raum 015

**11596**
### Einheimische Stauden im Naturgarten

Christiane Adler
Mit heimischen Stauden und Gehölzen können wir uns ein kleines Stück Natur im eigenen Garten anlegen. Welche der ca. 3000 einheimischen Wildpflanzen eignen sich, um ansprechende Gartenbilder entstehen zu lassen, die auch heimischen Tieren einen Lebensraum bieten? Eine Auswahl an Arten, die in unseren Gärten gedeihen, werden anhand von Bildern vorgestellt, ergänzt durch Tipps zur Auswahl des passenden Standorts, zur Bodenvorbereitung und Pflege. Der Besuch eines nahegelegenen Stadt-Gartens rundet den Kurs ab und kann am praktischen Beispiel Gelerntes vertiefen. Fr, 13.06., 17:00-20:00 Uhr
11,80 €, vhs, Raum 015

swt. Stadtwerke Tübingen

Parken – schnell & sicher direkt bei der vhs!

Entspannen Sie sich bei einem Yogakurs oder lernen Sie Spanisch nach Feierabend.

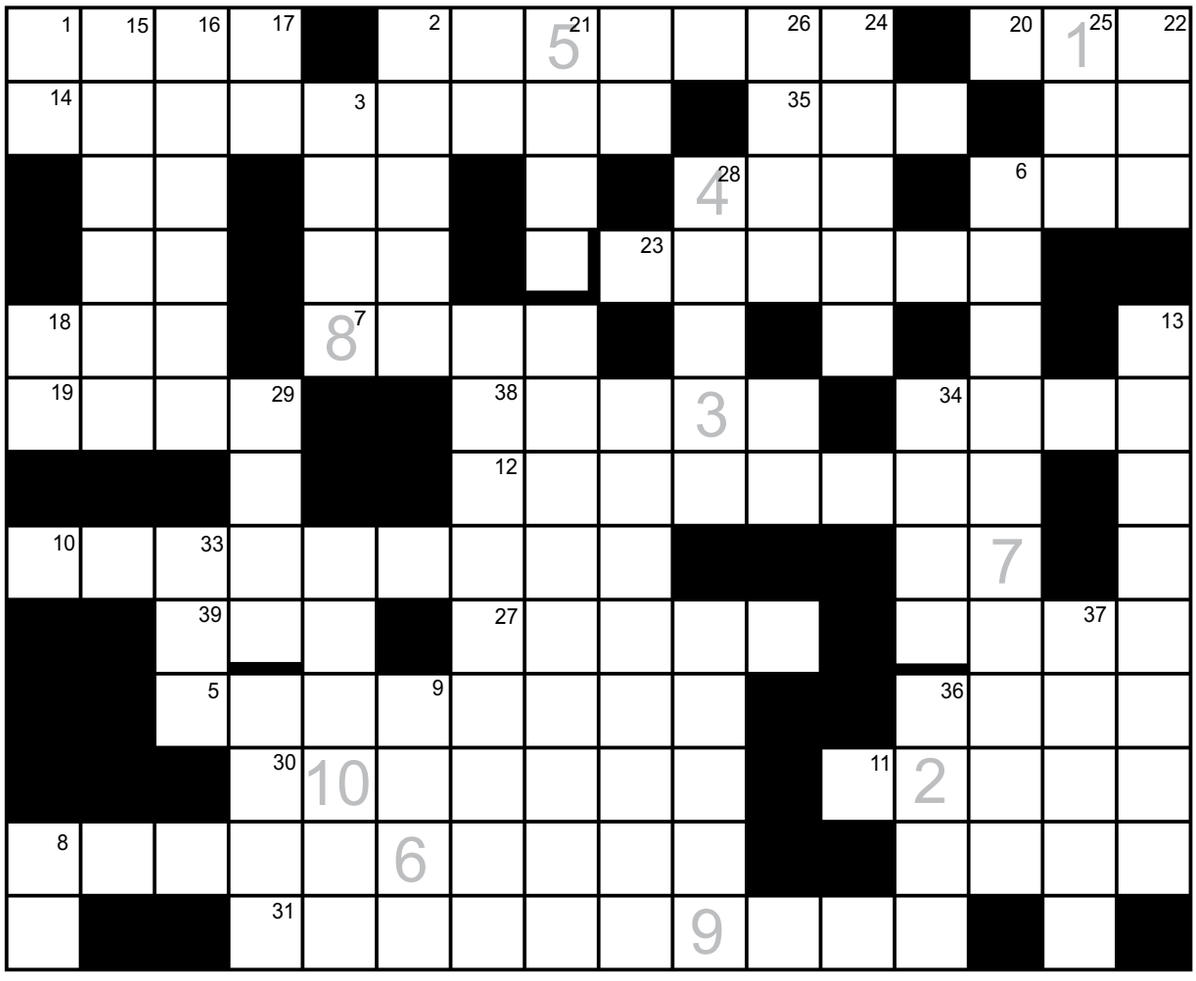
Ihr Fahrzeug ist in der Zwischenzeit sicher eingestellt in unserem Parkhaus Lorettoplatz.

Parkhaus Lorettoplatz • Katharinenstraße 14
177 Stellplätze
8 Motorrad Stellplätze
24 Stunden geöffnet

Informationen: 07071/157 221

Stadtwerke Tübingen GmbH
Eisenhutstraße 6 • 72072 Tübingen
www.swtue.de

Energie, die uns bewegt!



## Waagerecht

1. An welchem Raubtier muss man vorbeigehen, um zur vhs-Leitung zu gelangen? (Tipp: s.S. 5)
2. Bilder digitalisieren, das kann er
5. Langsam essen! (Tipp: s.S. 57)
7. Hohe Wiedergabetreue (Abk.)
8. Hippie-Steinhaufen (Tipp: s.S. 68)
10. Nicht amerikanisches Stechpalmenholz, sondern die indische Variante (Tipp: s.S. 40/41)
11. Roher Fisch mit Beilage (Tipp: s.S. 58)
12. Welch scharfe Strategie bringt Sie weiter?
14. Dänischer Volkshochschulerfinder und EU-Programmpate
18. Schwäbisch für „Nein“
19. Keine Weite
20. Ein Bild von Adam und Eva (Tipp: s.S. 30)
23. Südpflanze, auch Bürgermeister
27. Gesichtsschmuck und vhs Vorstand
30. Fliegt auf dem Österberg (bei Wind)
31. Geben der vhs ein Gesicht
34. Rankt an dem vhs-Gebäude
35. Schwäbischer Imperativ für Rennen
38. Schwäbischer Rechen auf Hochdeutsch
39. Damit malt Herr Krähmer (Tipp: s.S. 32)

## Senkrecht

1. Wohngemeinschaft (Abk.)
2. Abteilung „Horch und Guck“ der DDR (Tipp: s.S. 9)
3. Loch an Loch und hält doch
6. Sie können mehr, als Sie denken! (Tipp: s.S. 93)
8. KFZ-Kennzeichen von Saarbrücken
9. Korrekt
13. Tübinger Bubbles weltweit (Tipp: s.S. 36)
16. Kursleiterin des Office-Intensivkurses (Tipp: s.S. 82)
17. Autokennzeichen von Friedrichshafen
21. Eine Oper, eine Stadt in Japan, ein Musical und ein Asteroid
22. Das Runde muss ins Eckige
24. Robuster Türöffner aus Cäsars Zeiten
25. Griechische Insel
26. Wie heißt der Bürgermeister von Wesel?
28. Ein Glück, dass er nicht mehr boxt.
29. Fünf Minuten vor Kursbeginn
33. Ziehe nicht 4000 € ein, gehe nicht über ...
34. Fin
36. Nach der Pflicht ...
37. laufen

**Lösung:** | 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | ...

**Mitmachen lohnt sich:** Unter den richtigen Einsendungen werden tolle Preise verlost. Darunter für den 1. Platz **einen Gutschein im Wert von 50,00 € für einen vhs-Kurs**, für den zweiten Platz ein **4er Tassenset aus dem studis@vhs-Programm** und für die Plätze 3-10 gibt es eine **Kinokarten für das Filmforum**. Dafür das Lösungswort einfach per E-Mail an grafik@vhs-tuebingen.de oder per Post an: vhs tübingen, Gewinnspiel, Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Einsendeschluss: 15.03.2008**

# studis@vhs

Liebe Studis,

der Sommer naht und Ihr ahnt es schon: studis@vhs ist auch in diesem Semester wieder mit einer ganzen Reihe spannender Angebote für Euch da, um Euch in Eurem Unialltag zu unterstützen, auf Euren Berufseinstieg vorzubereiten und Euch nebenbei noch die Freizeit zu versüßen ☺

Was gibt es Neues bei studis@vhs?
Im Sommer erwartet uns nach der WM letztes Jahr ein weiteres Highlight: die Fussball- Europameisterschaft der Männer! Während Ihr Euch auf die kommenden EM-Partys vorbereitet, solltet Ihr auch über geeignete Snacks nachdenken: dabei unterstützt Euch der Tapas-Kurs von Sona Hannaleck hervorragend. Tapas sind leicht zu machen, nicht teuer und mit Sicherheit auch auf Eurer EM-Party ein Riesenhit!
Alle EM-Fans sollten auch das Tippspiel der vhs nicht verpassen. Online könnt Ihr bis zu fünf Minuten vor jedem Spiel Euren Tipp abgeben, beim Spiel mitfiebern und klasse Preise gewinnen! Genaueres erfahrt Ihr unter: www.vhs-tuebingen.de/tippspiel

Gezockt wird in diesem Sommer aber nicht nur beim Fussball, sondern auch beim Poker! Bei Julian lernt Ihr alles, um in das neue Trendkartenspiel einsteigen und mitspielen zu können. Also Pokerface aufgesetzt und mitzocken!!
Wisst Ihr eigentlich, was Ihr alles könnt? Nein? dann ist der Profilpass eine gute Möglichkeit, dass herauszufinden! In einem dreiteiligen Workshop bei Rose Gessler erfahrt Ihr alles Wissenswerte rund um den Profilpass, mit dem Ihr Eure Fähigkeiten dokumentieren könnt, egal wie und wo Ihr diese erworben habt!
Ein guter Schluss ziert ja bekanntlich alles und deshalb gibt es noch eine kleine Überraschung für Euch: Wenn Euch die Studiflyer und Lesezeichen gefallen und Ihr die Studipostkarten richtig gut findet, dann werdet Ihr unsere Tassen lieben!! Ab sofort gibt es im Sekretariat der vhs für 4,50 € pro Stück und nur 4 € pro Tasse im Set die ultimativen „Plötzlich – Zielsicher- Entspannt und Total- Tassen“ zu kaufen. Ganz egal ob als Geschenk, oder weil man sie einfach unbedingt selbst haben muss: diese Tassen verschönern auch Euren Alltag! Denn sind wir mal ehrlich: wer möchte seinen Kaffee morgens nicht aus einer sonnengelben Tasse trinken, auf der „Entspannt?“ steht? Na also, sag ich doch!
Hoch die Tassen und viel Vergnügen mit dem aktuellen Programm ☺

Daniela von studis@vhs

## PLÖTZLICH STUDENTISCH

**50957**
### Zielsicher zum Studienplatz!
Iris Raupp, Carola Griesbach
Endlich den passenden Studiengang gefunden, aber keine Ahnung, wie man jetzt an einen Studienplatz kommt? Läuft die Bewerbung über die ZVS oder direkt über die Hochschule? Welche Rolle spielt dabei der NC? Und was hat es mit dem Hochschulauswahlverfahren auf sich? Ob Universität, Fachhochschule, Kunsthochschule, Pädagogische Hochschule oder Berufsakademie, bei uns bekommt Ihr Tipps und Anregungen für Eure individuelle Bewerbung.
Mi, 28.05., 14:00-16:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Tübingen und der Studienberatung der Universität Tübingen.

**50937**
### Bessere Hausarbeiten ohne Chaos und Stress!
Stefanie Gekeler-Kaidi
Der Abgabetermin rückt näher, das Chaos wächst und vor lauter Bäumen seht Ihr den Wald nicht mehr. Dabei gibt es ein einfaches Erfolgsgeheimnis für Referate und schriftliche Arbeiten: die richtige Struktur. Nicht nur für die Planung und Recherche einer Arbeit, sondern auch beim Schreiben selbst. In diesem Kurs lernt Ihr, gezielt zu arbeiten und eine gute Struktur in Eure Texte zu bringen. Das spart Euch eine Menge Zeit und Nerven - und bringt ganz nebenbei auch noch bessere Noten! Der erste Termin bietet Euch Theorie und die Möglichkeit, Eure Erwartungen und Wünsche einzubringen. In den Pfingstferien könnt Ihr das Gelernte gleich ausprobieren und an den anderen beiden Terminen Eure Kenntisse vertiefen.
donnerstags 18:00-21:00 Uhr, ab Do, 8.5.08
3 Termine, 31,50 €
vhs-Gebäude

**50281**
### Wissenschaftliches Arbeiten mit Internet und Word
**Fit für die Uni**
Ute Steinmann
Wissenschaftliches Arbeiten will gelernt sein: Wie recherchiere ich im Internet? Wie muss ich Quellen aus dem Netz korrekt zitieren? Welche Funktionen der Textverarbeitung erleichtern die Erstellung einer wissenschaftlichen Arbeit? Der Kurs gibt Antworten auf diese Fragen: Hier lernt Ihr den richtigen Umgang mit dem Internet. Außerdem wartet eine Einführung in die wichtigsten Funktionen (Inhaltsverzeichnisse erstellen, Nummerierungen, Überschriften, generieren etc.), bei der Arbeit mit dem MS-Word auf Euch. Die nächste wissenschaftliche Arbeit kann kommen! Im Kurs kann ein Skript für 13 Euro erworben werden. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: schnell.
Di u. Do, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 27.5.08
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 209

**50283**
### Powerpoint für Studis
Susanne Ludwig
An der Uni gehören Präsentationen zum Alltag: Egal ob bei Referaten, Vorträgen oder sogar Prüfungen - die elektronischen Dias unterstreichen das Gesagte und bieten zusätzliche Informationen für das Auditorium. Vorausgesetzt, die Präsentation ist auch wirklich gut gemacht. Denn nichts ist peinlicher als verwirrende Grafiken, unbrauchbare Schriften oder gar Folien, die gar nicht zum gesprochenen Wort passen. Dieser Kurs vermittelt deshalb nicht nur die technische Seite, sondern bereitet auch ganz praktisch auf Vortragssituationen vor. Voraussetzung: PC Grundkenntnisse - Lerntempo: schnell.
Fr, 20.06., 17:30-20:00 Uhr
Sa, 21.06., 10:00-18:00 Uhr
So, 22.06., 10:00-14:00 Uhr
54,00 € + 12,00 € Mat., vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## TOTAL STUDENTISCH

**50074**
### Fernstudium
**Ist das was für mich?**
Iris Raupp, Berufsberaterin für Studierende
Ihr wollt Euch in einem Schnupperstudium über ein Fach orientieren? Zusätzlich zu Studium oder Job weiterqualifizieren oder einen vollwertigen Abschluss in einem Fach erwerben? Fernstudiengänge bieten eine große Palette verschiedener Qualifikationen an, die vom Erwerb von Fremdsprachen-Kenntnissen bis hin zu vollwertigen Abschlüssen, wie z.B. dem Bachelor oder Master reichen. In der Veranstaltung erhaltet Ihr Infos rund ums Fernstudium in Bezug auf Lernformen, Programme, Anbieter sowie zur beruflichen Verwertbarkeit.
Di, 08.07., 14:00-16:30 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 115
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit

**50076**
### Starthilfe Praktikum
Iris Raupp, Berufsberaterin für Studierende
Ihr steht vor oder mitten im Studium und habt noch keine konkrete Vorstellung, in welche berufliche Richtung es gehen soll? Ihr wißt nicht, was Euch im Studium oder Berufsleben erwartet? Ein Praktikum bietet Euch Orientierung und Entscheidungshilfe und gleichzeitig die Möglichkeit, Erfahrungen für den späteren Arbeitsalltag zu sammeln. Heute ist ein Praktikum mehr denn je eine wichtige Start- und Einstiegshilfe für das Berufsleben. Wie Ihr eine Praktikumsstelle sucht, Euch dafür bewerbt und das Praktikum sinnvoll nützen könnt, erfahrt Ihr in diesem Kurs.
Mi, 02.07., 14:00-16:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit

### 10075
### Richtig versichert im Studium?!
Christian Roth
Institutsschlüssel verloren, Bibliothek abgefackelt und keine Haftpflichtversicherung? Unfall gebaut und keinen Rechtsschutz? Benötige ich eine Berufsunfähigkeitsabsicherung bereits als Student/in? Welche Krankenversicherung benötige ich während dem Auslandssemester? Seid Ihr eigentlich richtig versichert? Wenn Ihr das nicht so genau wisst, seid Ihr in dieser Infoveranstaltung richtig: Hier erfahrt Ihr, welche Versicherungen Ihr als Studierende unbedingt braucht und welche Euren Geldbeutel unnötig belasten.
Di, 20.05., 19:00-21:00 Uhr, ohne Gebühr
MLP Derendingerstr.50, Seminarraum 1.Stock
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
In Zusammenarbeit mit MLP.

### 50284
### Datenerhebung und Datenanalyse mit Excel für Studis
Susanne Ludwig
Das Tabellenkalkulationsprogramm „Excel“ ist eine kleine Wunderwaffe: Es kann einfache Daten verwalten, komplexe Berechnungen durchführen oder auch als Prognoseinstrument seinen Dienst tun. Auch für die Auswertung und Aufbereitung einfacher statistischer Daten ist Excel ein prima Werkzeug - und dabei sehr viel einfacher in der Bedienung als das klobige SPSS. In vielen Fällen kommt man mit Excel sehr viel schneller ans Ziel. Dieser Kurs zeigt, wie es geht und führt ganz nebenbei noch in die weiteren Funktionen der Software ein. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Fr, 06.06., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 07.06., 10:00-17:30 Uhr
So, 08.06., 10:00-13:30 Uhr
54,00 € + 12,00 € Mat.,vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 50071
### Computerschreiben
**Schnell am PC!**
Ingrid Ott
Im Studium müsst Ihr jede Menge Hausarbeiten und Thesenpapiere tippen - wer das 10-Finger-Schreibsystem beherrscht, spart jede Menge Zeit. In diesem Kurs übt Ihr den sicheren Umgang mit der Tastatur. Mit einer, in diesem Bereich neuen Lernmethode, die beide Gehirnhälften aktiviert, lernt Ihr leichter, nachhaltiger und effektiver. Durch konsequentes Training bekommt Ihr „Griffsicherheit“ und Schnelligkeit“. Die nächste Hausarbeit kann kommen!
14,90 € Materialkosten im Kurs zu zahlen.
Mo u. Mi, 18:30-20:45 Uhr, ab Mo, 9.6.08
6 Termine, 52,70 €
vhs, Raum 210

**PAY THREE – GET ONE FREE!**
Studis aufgepasst! Hier könnt Ihr richtig Geld sparen: Wer in 2 Semestern 3 EDV-Kurse im Programm von studis@vhs besucht, erhält den 4.Kurs GRATIS!

### 50285
### Bildbearbeitung für Studis
Susanne Ludwig
Ihr kennt das aus dem Unialltag: Ihr wollt ein Foto oder ein anderes Bild aus einem Buch oder dem Internet in eine Power-Point-Präsentation einbauen, in eine Hausarbeit einfügen oder auf Folie kopieren. Irgendwie passt das aber alles nicht: das Bild hat die falsche Größe, außerdem ist es unscharf und die Farben kommen überhaupt nicht gut raus. Nach diesem Workshop wird alles besser! Er vermittelt die Grundlagen der Bildbearbeitung mit dem Computer: Ihr erhaltet eine Einführung in die verschiedenen Grafikformate und lernt, Bildgrößen anzupassen, Farben zu verändern, einfache Manipulationen durchzuführen und die Bilder zum Ausdruck vorzubereiten. PC Grundkenntnisse - Lerntempo: schnell.
Sa, 28.06., 10:00-18:00 Uhr
28,00 € + 12,00 € Mat.
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**Habt Ihr noch alle Tassen im Schrank? Nein?**
Dann wird es aber höchste Zeit für Neue!! Damit verschönert Ihr jede WG-Küche ☺
Die Tassen gibt‘s im Sekretariat der vhs Tübingen.
Preis pro Tasse 4,50 €, zwei Tassen im Set für nur je 4 €

## ZIELSICHER STUDENTISCH

### 50070
### ProfilPASS -
### Du kannst mehr als Du glaubst!
Rose Geßler, Dipl.Psychologin und Mediatorin
Weißt Du eigentlich, was Du alles kannst? Oder bist Du Dir da gar nicht so sicher? Dann ist die Arbeit mit dem ProfilPASS genau das Richtige für Dich! Der ProfilPASS ist ein System zur Dokumentation Deiner Fähigkeiten, ganz egal wie und wo Du diese erworben hast. Hier kannst Du Dir Deine Stärken erarbeiten und Deine Schwächen erkennen. Er hilft Dir bei Deiner persönlichen und beruflichen Orientierung, zeigt, wo Deine Interessen liegen und in welche Berufsrichtung Du tendierst. Zukünftigen Lernvorhaben und Ziele lassen sich viel besser planen. Frau Gessler stellt Euch den ProfilPASS vor, berät Euch und leitet die Arbeit mit dem ProfilPASS an. Du solltest Zeit und die Bereitschaft mitbringen, Dich selbstständig mit dem ProfilPASS auseinanderzusetzen, da der ProfilPASS Deine persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen festhalten soll. Die entscheidende Grundlage für die weitere, eigenständige Arbeit mit dem ProfilPASS wird im Kurs gelegt. Der ProfilPASS wurde mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung entwickelt und erprobt und kann im Kurs für 27,90 € erworben werden. Weitere Infos gibt es unter: www.profilpass.de.
Di, 03.06., 10:00-13:00 Uhr
Di, 10. + 24.06., jeweils 10:00-12:00 Uhr
39,20 €, vhs, Raum 108

### 10076
### Richtig versichert nach dem Studium?!
Christian Roth
Das Studium geht dem Ende zu und Ihr freut Euch auf den ersten Job. Aber was ist mit dem Thema Versicherungen? Was ändert sich? Welche Versicherungen müsst Ihr unbedingt behalten? Solltet Ihr zusätzliche Versicherungen abschließen? Und gibt es Versicherungen, die Ihr jetzt nicht mehr braucht? Welche Versicherungen bekommt Ihr möglicherweise über den Arbeitgeber? Fragen über Fragen, die Euch von MLP in dieser Infoveranstaltung kompetent beantwortet werden.
Mo, 26.05., 19:00-21:00 Uhr, ohne Gebühr
MLP Derendingerstr. 50, Seminarraum 1.Stock
Anmeldung bei der vhs erforderlich. In Zusammenarbeit mit MLP.

### 50073
### Perfekt verpackt!
### Deine individuelle Bewerbung
Eva-Martina Maluck,
Berufsberaterin für Studierende
Bewerben müsst Ihr Euch alle irgendwann. Wer weiß, wie‘s geht, ist klar im Vorteil:
Im ersten Teil des Workshops erhaltet Ihr allgemeine Infos für eine erfolgreiche schriftliche Bewerbung, zu Auswahlkriterien von Arbeitgebern sowie praktische Tipps zum Thema Vorstellungsgespräch. Im zweiten Teil bringt Ihr Eure selbst verfasste Bewerbungsmappe mit. Diese könnt Ihr präsentieren und im Workshop verfeinern. Ziel ist es, ein individuell erstelltes, zur jeweiligen Person und zum jeweiligen Arbeitsangebot passendes Bewerbungsschreiben zu erstellen.
Do, 03.07. + 17.07., 14:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115
Anmeldung erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

**50075**
## Ein Job, der zu mir passt!
**Wege zur individuellen Berufsfindung**
Eva-Martina Maluck
Berufsberaterin für Studierende
Immer wieder fragst Du Dich wohin Dich Dein Studium beruflich führt? Du überlegst, wie Deine beruflichen Ziele aussehen könnten und Du Deinem Studium die richtige Richtung für den passenden Berufsteinstieg geben kannst? In diesem Workshop lernst Du, Deinen Fähigkeiten und Wünschen besser auf den Grund zu gehen und erste berufliche Ziele zu erarbeiten. Darauf aufbauend geht's auf die Suche nach möglichen Berufsfeldern, Spezialisierungen und einem sinnvollen Networking.
Mi, 28.05. + 11.06., 09:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

**50090**
## Prüfungsvorbereitung- aber richtig!
**Denn die nächste Prüfung kommt bestimmt!**
Dr. Martin Emrich
Ein Patentrezept für Prüfungsvorbereitungen gibt es leider nicht - aber mit diesem Kurs könnt Ihr Euch deutlich leichter und effizienter auf Eure nächsten Prüfungen vorbereiten.
Der erste Termin bietet Euch Theoriewissen, praktische Tipps und Übungen zu Themen wie: Mechanismen des menschlichen Gehirns, Zeitplanung, rationelle Lerntechniken, Umgang mit Prüfungsangst. Beim zweiten Termin könnt Ihr über Eure Praxisphase berichten, Fragen stellen und Eure Prüfungsvorbereitung weiter verfeinern. Ergänzend dazu erhaltet Ihr auch im zweiten Teil des Seminars weiteres Theoriewissen, das durch Übungen verankert wird.
Die Zweiteilung des Seminars ermöglicht Euch einen konkreten Transfer des Gelernten in die Praxis. Für Studierende aller Fachrichtungen.
Ca. 4 € für Seminarunterlagen sind im Kurs zu bezahlen. Herr Dr. Emrich ist Dipl. Psychologe und unterrichtet in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen professionellen Trainern und Trainerinnen.
Mi, 28.05.+18.06., jeweils 10:00-18:00 Uhr
54,90 €, vhs, Raum 108
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung

# ENTSPANNT STUDENTISCH

### Kino muss sein!
Wenn Ihr das auch so seht, sei Euch das Filmforum wärmstens empfohlen! Hier erwarten Euch freitags und samstags um 22:45 Uhr und dienstags um 18:00 Uhr exzellent zusammengestellte Filmreihen zu verschiedenen Themengebieten. Karten für 5 € gibt es im Sekretariat der vhs, das aktuelle Filmforumprogramm auf unserer Homepage. Schaut doch mal nach unter: www.vhs-tuebingen.de

### Auf ins Theater!
Wer Lust auf einen spannenden Abend vor und hinter den Kulissen des Zimmertheaters hat, wird auf S. 27 bei unserem Angebot O20213 fündig!

**30040**
## Krav Maga DEFCON®-KMD® Selbstverteidigung für Studierende
Armin Berberich
Krav Maga ist das offizielle Programm der israelischen Polizeieinheiten. Es basiert auf natürlichen Reflexen, ist nicht trainingsaufwändig, überaus effektiv und innerhalb kürzester Zeit erlernbar. KMD wurde entwickelt, um auch wenig trainierte Menschen innerhalb kürzester Zeit auf ein höchstes Maß in der Selbstverteidigung zu bringen - schließlich kann jeder Opfer eines Angriffs werden. Kursinhalte u. a.: Kommunikation und Körpersprache, Taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Rollentraining, Erkennen und Vermeiden potentiell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen mehrere oder bewaffnete Angreifer, Techniken in Notwehr oder Nothilfesituationen. Mit Einverständnis der Teilnehmer/innen wird ein Model Mugging (Belästigungen und Angriff durch Ausbilder im Schutzanzug mit Videokontrolle und - korrektur) durchgeführt. Bitte mitbringen: Sportschuhe- und kleidung, Getränke, Handschützer oder Handschuhe. Den Kurs leitet das Team von Krav Maga Defcon.
Fr, 04.07., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 05.07., 11:00-18:00 Uhr
45,60 €, vhs, Raum 310
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### Heute schon getippt? Macht mit beim ultimativen EM-Tippspiel!

Euch winken Ruhm & Ehre, viel Spaß und jede Menge Preise!

Nähere Infos bekommt Ihr ab 15. Mai unter:
www.vhs-tuebingen.de/tippspiel

**30041**
## Zivilcourage - Nothilfe bei Angriffen in der Öffentlichkeit
Armin Berberich
Immer häufiger werden Passanten mit gewalttätigen Szenen in der Öffentlichkeit konfrontiert oder werden Paare, auch durch mehrere Personen, aggressiv angegangen. Meistens steht man in einer solchen Situation hilflos daneben und weiß nicht, wie man einschreiten und seinem Partner oder der/dem Fremden helfen soll. Der Kurs zeigt Verhaltensstrategien und Verteidigungstechniken aus dem israelischen Street Survival Training Krav Maga Defcon, die jeder erlernen kann. Diese Techniken werden für spezielle Notwehr- und Nothilfesituationen einzeln und im Team geübt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, sich selbst zu verteidigen und anderen bei Angriffen zu helfen. Bitte mitbringen: Sportschuhe- und kleidung, Getränke, Handschützer oder Handschuhe. Den Kurs leitet das Team von Krav Maga Defcon.
Sa, 19.07., 11:00-18:00 Uhr
30,40 €, vhs, Raum 114
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**30042**
## Spanische Tapas - die nächste Party kommt bestimmt!
Sona Hannaleck
Wenn Ihr bisher gedacht habt die spanische Küche besteht nur aus leckerer Paella, werdet Ihr euch wundern. Sie hat deutlich mehr zu bieten: Gambas al Ajillo (Garnelen in Knoblauchöl), Empanadas Criollo (frittierte Teigtaschen mit Füllung), Tortilla (Omlett), Garbanzos con Tomate (Bohnen in Tomatensauce) und weitere Tapas werdet Ihr an diesem Abend kennenlernen. Dazu gibt's leckeren hausgemachten Sangria und Crema del Whisky als Dessert. Alle Tapas sind superlecker, leicht zu machen und auf Eurer nächsten Party bestimmt ein Riesenhit!
Fr, 09.05., 18:30-22:00 Uhr
12,30 € + 7,00 € Mat.
AOK-Küche, Schellingstr. 4 (Thiepval-Kaserne)

**20070**
## Poker - besser Du gewinnst!
Julian Kimmerle
Poker ist der neue Trend: Ob auf Partys oder im Internet, alle wollen mitspielen, sich Poker selbst beizubringen ist aber mühsam und gar nicht so einfach. Das soll natürlich nicht Euer Problem sein, denn Julian zeigt Euch wie's geht! Nach einer Einführung in die Welt des Pokers erfahrt Ihr Wissenswertes über unterschiedliche Pokervarianten, die wichtigsten Pokerbegriffe und Regeln. Ihr lernt die gängige Pokervariante Texas Holdem NL mit ihren unterschiedlichen Spielstilen und Strategien kennen und übt diese anhand zahlreicher Beispiele. Mit Begriffen wie Flop, Odds & Outs, Draws & Bluffs seid Ihr nach diesem Kurs bestens vertraut. Am letzten Abend spielt Ihr ein eigenes Pokerturnier! Bei gutem Wetter kann der Kurs nach dem ersten Termin auch sehr gerne nach draußen verlegt werden, im Biergarten spielt es sich bestimmt noch besser :-)
dienstags 19:30-21:30 Uhr,
ab Di, 27.5.08
4 Termine, 31,90 €
vhs, Raum 117

# Kultur - Kreativität

**Literatur**

**Theater**
**Kunst- und Kulturgeschichte**
**Malen - Zeichnen - Drucken**
**Plastizieren**
**Musik - Tanz**
**Textiles Gestalten - Werkstatt**
**Spiel**
**Foto - Video**

**Ihre Ansprechpartnerin:**
**Uta Röck, Tel. 5603-35**
**gesellschaft@vhs-tuebingen.de**

**Ihre Ansprechpartnerin:**
**Elfriede Arnold-Roos, Tel. 5603-34**
**kreativ@vhs-tuebingen.de**

**Theater**: aus Einführung, Inszenierung und Nachgespräch besteht das Theaterpaket, das wir zusammen mit dem **LTT** anbieten. Die neuen Intendanten des **Zimmertheaters** laden ein zu einem Blick hinter die Kulissen nebst Probenbesuch, Gespräch mit dem Ensemble und einer Führung durch die Abteilungen – krönender Abschluss ist der Besuch einer Vorstellung! Mit Kursen in Pantomime, Body Voice (einer Atem-, Körper- und Stimmarbeit) sowie einem Herbstferienkurs für Kinder bietet unser Theater-Programm für die ganze Familie etwas!

Die **Kunst- und Kulturgeschichte** befasst sich nach der Romanik in diesem Semester mit der Gotik. Marc Chagall und der „Blaue Reiter“ sind weitere Themen. Sie interessieren sich für Architektur? Wir stellen Helsinki und den berühmten finnischen Architekten Alvar Aalto in den Mittelpunkt. Oder lassen Sie sich in ferne Länder entführen: Kondor, Jaguar und Trophäenkopf heißt der Abend über Textilien aus dem prä-kolumbianischen Peru. Und für Kinder gibt es eine Führung durch die ägyptische Abteilung in Schloss Hohentübingen .

**Bildende Kunst** Es erwartet Sie ein **vielfältiges Kinder- und Jugendprogramm**: Aquarell- oder Töpferkurse in den Osterferien, Malen oder Drucken in den Pfingstferien, eine Ritterburg töpfern oder Bauen mit Ytong.
**Kreativ**: Haben Sie schon einmal auf einem Stocherkahn gezeichnet? Oder waren Sie schon einmal mit dem Skizzenblock auf der Schwäbischen Alb? Und wissen Sie, was in dem Kurs Mixed Media gelernt werden kann? Ab Seite xxx können Sie sich Ihr Angebot im Kreativbereich zusammenstellen. **Anatomiezeichnen** können Sie bei uns lernen, Radierung ebenfalls. Oder darf es lieber etwas anderes sein? Skizzieren, Zeichnen, Modedesign, Aquarell, Pastell, Malerei nach der Bauhauslehre, Acrylmalen oder Öl? Ungewöhnliche Papierskulpturen, japanische Lichtkörper und die Tonwerkstätten sowie Kopf- und Aktmodellieren – diese Kurse finden Sie auch in diesem Semester wieder in unserem Programm. Und etwas ganz besonderes ist die **Schoko-Kunst zum Anbeißen**.

Zwei **Ausstellungen** können in diesem Semester in unserem vhs-Gebäude besucht werden: „Körpersprache – Miguel Romero - Anatomiezeichnungen“ lautet der Titel der ersten Ausstellung, die gleich zu Semesterbeginn startet. Sie wird eröffnet am Donnerstag, 21. Februar, um 19.00 Uhr im Atelier und ist bis zum bis 16. Mai zu sehen. Die Ölmalklasse Michael Krähmer präsentiert ihre Werke unter dem Titel „Variationen in Öl“. Ausstellungseröffnung ist am Montag, 26.Mai um 19.00 Uhr. Diese Ausstellung hängt bis zum bis 18. Juli.

Im Bereich **Fotografie** bieten wir neben dem Angebot „Spiegelreflexkamera“ auch einen Praxiskurs an. Neu: Bildsprache schwarz/weiß und Foto-Painting. Impulse geben für eine neue Sicht der Dinge will der Kurs „Wege zu individuellen Fotos“.

In der Abteilung **Kunsthandwerk** bieten wir neben Buchbinden auch diverse Schmuckkurse an. Wenn Sie lieber **Mosaik** herstellen möchten – in einem Workshop lernen Sie Modernes Mosaik kennen. Interesse an **Textil**? Filzabende oder eine uralte Technik, **Klöppeln**.

**Musik** Lassen Sie sich inspirieren! Wir haben eine neue Kooperation mit dem Projekt „Musik der Jahrhunderte“ aus Stuttgart. Helmut Lachenmann wird persönlich auftreten in einer **Reihe**, in der sich **neue Komponisten** vorstellen! Der Festivalleiter des XX. Rossini-Festivals in Bad Wildbad wird Komponist, Werk und Inszenierung präsentieren. Waren Sie schon einmal in einem Tonstudio? Möchten Sie sehen, wie eine Studioaufnahme entsteht und wie sie abgemischt wird? Am Ende dürfen Sie selber mal ans Mischpult...Und wenn Sie selbst musizieren, ist **Harmonielehre** Thema eines weiteren Kurses. Für Akkordeon-Liebhaber/innen haben wir unser Angebot ausgebaut: Akkordeon-Begleitung mit Links!

**„Tanzen 50plus**“bieten wir jetzt in fünf Variationen an. Als Geselliger Tanz, Salsa, Orientalischer oder Meditativer Tanz. **Jazztanz** und **Modern Dance**: Unsere neue Dozentin Bärbel Martini bringt eine große Portion an Ausbildung, Weiterbildung, Praxis und tanzpädagogische Erfahrung mit – schließlich hat sie auch das Zertifikat „Tanzleiterin (grad.). Alexander Wenz, der Schauspieler, Tänzer und Dipl.Musicaldarsteller ist auch zu uns gestoßen mit seinem Angebot „**Musical Dance“.** Weiter Neuangebote: **Bachata & Merengue** oder für fortgeschrittene Tanzpaare: Salsa New York Style mit Styling!

Für Fragen, Anregungen und eine persönliche Beratung steht Ihnen Frau Arnold-Roos gerne zur Verfügung.

## LITERATUR

### Jahreslehrgang Schreiben

**Wir lernen, indem wir tun, denn auch wenn wir glauben, etwas zu können, haben wir doch erst Gewissheit, wenn wir es versucht haben.**

**Sophokles**

Im Herbst 2008 soll wieder ein „Jahreslehrgang Schreiben“ durchgeführt werden. Erfahrene Autoren geben dabei das notwendige Handwerkszeug an einen interessierten Teilnehmerkreis weiter. Erprobte Dozenten wie **Eleonore Wittke (Kurzprosa), Dorothea Keuler (Erzähltechniken), Bernd Storz (Szenisches Schreiben) und Eva Christina Zeller (Lyrik)** freuen sich auf die intensive Arbeit. Dabei können die Teilnehmer/innen ihren eigenen Stil und Ausdruck entwickeln und kontinuierlich an eigenen Texten arbeiten. Dieser anspruchsvolle Kurs setzt erste Erfahrungen im Schreiben voraus. Für Unerfahrene kann das Wochenendseminar **„Kreativ und erfolgreich Schreiben„** am 5./6.April 2008 (Kurs 20106) ein guter Einstieg sein.
**Infoveranstaltung:** September 2008

**Dauer:** Oktober 2008 bis Juli 2009
Die 35 Kurstage finden an Wochenenden statt.

**Infoblatt** ab April 2008 bei der vhs Tübingen.

**Informationen:**
Uta Röck, Fachbereichsleiterin
Tel. 07071 5603-35 (vorm.),
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

### 20101
### Das LiMo in Marbach
Jutta Silbereisen
Seit seiner Eröffnung im Juni 2006 ist das LiMo, das Literaturmuseum der Moderne, zum Anziehungspunkt fürs literaturinteressierte Publikum geworden. Die Marbacher Schillerhöhe ist nicht nur um ein neues Bauwerk, sondern gleichzeitig um ein architektonisches Juwel reicher geworden. Wir möchten an diesem Tag das einzigartige Museum und einen Teil seiner Schätze kennen lernen: Manuskripte und Bücher, Briefe, Dokumente, Erinnerungsstücke der großen wie auch der bereits vergessenen Autoren der literarischen Moderne. Originalmanuskripte von Rilke, Kafka, Hesse, Erich Kästner werden uns ebenso begegnen wie das Taufhemd von Thomas Mann oder eine Pfeife von Max Frisch. Nach der gemeinsamen Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist am Vormittag eine Führung durchs Museum geplant. Nach der Mittagspause besteht die Möglichkeit, selbstständig im Museum auf Entdeckungsreise zu gehen, das Schiller-Geburtshaus in Marbach zu besuchen oder einfach ein wenig zu bummeln. Gemeinsam werden wir wieder nach Tübingen zurückfahren.
Gebühr incl. Führung, Eintritt, Bahnfahrt.
Sa, 31.05., 8:40-18:00 Uhr
32,90 €, keine Ermäßigung möglich.
Treff: Taxistand am Hauptbahnhof Tübingen.

### 20106
### Kreativ und erfolgreich schreiben
Eva Christina Zeller
Haben Sie Freude am Schreiben und Lust auf kreative Prozesse? Oder würden Sie gerne schreiben und wissen nicht wie? Oder nicht wie anfangen? Sie haben Angst vor dem weißen Blatt oder dem leeren Bildschirm? In diesem Einführungsseminar können sie mit spielerischen Übungen Schreiben als Lebensäußerung, Selbstreflexion und als künstlerische Ausdrucksweise entdecken und entwickeln. Geeignet auch als Einstiegsseminar für den Jahreslehrgang Schreiben ab Herbst 2008.
Sa, 05.04., 10:00-18:00 Uhr
So, 06.04., 10:00-13:00 Uhr
39,20 €, vhs, Raum 117
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 20108
### Lyrik am Abend
Eva Christina Zeller
Für alle Freunde der Poesie: zusammen mit der Lyrikerin Eva Christina Zeller wollen wir eigene Gedichte vortragen und besprechen, neue Gedichte lesen und uns mit Hilfe von Schreibspielen in der Kunst der Verdichtung üben.
donnerstags, 18:00-21:00 Uhr
Termine: 13.3., 10.4., 8.5., 12.6.08
4 Termine, 47,10 €, vhs, Raum 117

### 20110
### Texte aus der Gartenstraße
**AK Kreatives Schreiben**
Carolyn Murphey Melchers
Wir treffen uns zum gegenseitigen Vorlesen und Besprechen unserer Texte. Die besten Texte der Jahresarbeit werden als „Texte aus der Gartenstraße“ veröffentlicht und in einer öffentlichen Lesung zum Jahresende vorgetragen. Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder! Kontaktadresse: Carolyn Murphey Melchers, Corrensstr. 45, Tel.: 07071 610221.
donnerstags 16:30-18:00 Uhr, ab Do, 28.2.08
17 Termine, ohne Gebühr, vhs, Raum 117

### 20111
### Das Manuskript ist fertig - und nun?
Hiltrud Baier
Autorinnen und Autoren, die wissen wollen, wie sie den passenden Verlag finden, erfahren hier, wie sie ihr Manuskript professionell anbieten und die besten Voraussetzungen schaffen können, damit es im Verlag wahrgenommen wird. Wir widmen uns u.a. auch den Themen „Agentur“ und „Books on Demand“. Letzteres ist ein Publikationsverfahren, das für geeignete Titel durchaus als Alternative zum traditionell arbeitenden Verlag wahrgenommen wird.
Fr, 07.03., 17:00-22:00 Uhr
19,60 €, vhs, Raum 015

### 20112
### Arabische Autorinnen
Sigrid Schulze
Wie ist die Situation für Autorinnen und Autoren im Libanon im Vergleich zu anderen arabischen Ländern? Mit welchen Themen befassten sich die Autorinnen vor dem Bürgerkrieg? Welchen Einfluss hatte der Bürgerkrieg auf ihr Denken und Schreiben? Mit Autorinnen wie Emily Nasrallah, Laila Baalabakki, Ghada al-Samman, Hanan al-Shayk und anderen erkunden wir dieses Land.
Fr, 04.04., 20:00-22:00 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 112

### 20114
### Literatur am Vormittag
Vera Zingsem
Ein literarisches Vormittagstreffen für alle, die die Lust am Lesen mit der Freude am Gespräch verbinden möchten, die neue Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Literatur gewinnen wollen. Wir werden „klassische“ und aktuelle Literatur besprechen, die wir zu Beginn des Kurses gemeinsam auswählen.
mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
12 Termine, 70,60 €, vhs, Raum 117

### 20116
### Literatur im Gespräch
Jutta Silbereisen
Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur - auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten - kennen lernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseeindrücke und -erfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 12.03.08 lesen wir: Arno Geiger: „Es geht uns gut“.
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Termine: 27.2., 12.3., 2.4., 16.4., 30.4., 7.5.08
6 Termine, 35,30 €, vhs, Raum 112

### Literarisches Monatsgespräch
Dr. Brigitte Bausinger
Literatur - modern, postmodern - steht im Mittelpunkt eines Gesprächs und lockeren Gedankenaustausches. Die Gesprächsrunde beginnt mit Ilija Trojanow: „Der Weltensammler“
6 Termine, 35,30 €, vhs, Saal

### 20118
Termine: Fr 22.2., 14.3., 4.4., 25.4., 30.5., 27.06.08, jeweils 8:45-10:15 Uhr

### 20119
Termine: Fr 22.2., 14.3., 4.4., 25.4., 30.5., 27.06.08, jeweils 10:15-11:45 Uhr

**20120**
### Film und Literatur
Dr. Karen Diehl
Einmal monatlich besprechen wir einen Roman und seine Verfilmung. Wir lesen Buchpassagen und sehen Filmausschnitte, die wir uns gemeinsam erarbeiten. Der Kurs zeigt nicht nur Klassiker der Literaturverfilmung und gibt Einblick in das Verhältnis zwischen Literatur und Film, sondern vermittelt in der praktischen Arbeit auch Grundlagen der Buch- und Filmanalyse. Wir beginnen mit „Zimmer mit Aussicht“: Roman von E.M. Forster (1908) - Film vom Regisseur James Ivory (1985) mit Helena Bonham-Carter, Julian Sands, Daniel Day-Lewis u.a. Der Roman ist als TB bei Fischer erhältlich und der Film in der Tübinger Videothek ausleihbar.
Termine: Fr 14.3., 18.4., 9.5., 13.6.08
jeweils 19:30-21:30 Uhr
4 Termine, 31,40 €, vhs, Raum 112

### Die Stadtbücherei
Petra Wucherer
Welche Bücher und andere Medien hat die Stadtbücherei? Wie sucht man in den elektronischen Katalogen? Wie findet man die Bücher im Regal? Diese und viele andere Fragen werden in den Führungen durch die Tübinger Stadtbücherei beantwortet. Treffpunkt: Stadtbücherei, Eingangsbereich, ohne Gebühr. Anmeldung nicht erforderlich.

**20125**
Do, 13.03., 10:30-11:30 Uhr

**20126**
Fr, 30.05., 17:00-18:00 Uhr

## THEATER

**20213**
### Blick hinter die Kulissen des neuen Zimmertheaters
Christian Schäfer, Axel Krauße
In komprimierter Form erhalten Sie einen umfassenden Einblick in unseren Theateralltag: Probenbesuch, Gespräch mit dem Ensemble und den Intendanten, Führung durch die Abteilungen des Hauses und abends Besuch einer Vorstellung im Theater mit anschließendem Gespräch. Gebühr incl. Eintrittskarte.
Sa, 31.05., 10:00-13:00 Uhr
20,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
In Kooperation mit der vhs Rottenburg.

SCHAUSPIEL
Stücke aus der ganzen Welt
und aus Tübingen
MUSIK_ZIMMER
Singer/Songwriter-Konzerte
präsentiert von Annie Questions
WOHN_ZIMMER
hier machen Kabarettisten ein
satirisches Fass auf
SPRECH_ZIMMER
Autoren lesen aus ihren
aktuellen Werken
DUNKEL_KAMMER
ein monatliches Nachtlokal
mit anschließender Party
DICHTER_STÜBCHEN
die Sonntagnachmittags-Lesung
Schwäbischer Autoren

ZIMMER THEATER TÜBINGEN

Karten und Infos unter 07071-92730
www.zimmertheater-tuebingen.de

vhs Tübingen LTT

Liebes Publikum,

Theater lebt vom Zauber der Verwandlung und ist doch keine Hexerei. Kommen Sie uns auf die Schliche. Besuchen Sie uns dort, wo sonst nur die Theaterinsider hinkommen. Schnuppern Sie hinter die Kulissen, erforschen Sie die Produktionsstätte des Theaters und entdecken Sie die Welt des Theaters von der Seite der Theatermacher aus.

**20212**
### Theaterpaket
**Einführung - Inszenierung - Nachgespräch**
Wie entsteht ein Stück? Warum wurde gerade dieser Text für den Spielplan ausgewählt? Welcher Raum, welche Kostüme werden entwickelt? Was ist der Ansatz der Regie und wie gehen die Schauspieler/innen damit um? Der/die Dramaturg/in der jeweiligen Produktion gibt vor dem Theaterbesuch eine Einführung zum Stück, zum Autor, zur Konzeption der Inszenierung. Nach Ihrem Theaterbesuch können Sie sich über das Gesehene austauschen und mit den an der Produktion beteiligten Künstlern und Künstlerinnen diskutieren. So erleben Sie das Theater ganz nah und im persönlichen Kontakt mit den Machern. Jeweils 4 LTT-Inszenierungen umfasst ein Paket. Die Zusatzgebühr beinhaltet die Theaterkarten. Treffpunkt: Foyer oder Besprechungszimmer des LTT.
4 Termine, 29,40 € + 46,80 € Mat.
In Kooperation mit der vhs Reutlingen.
Do., 06.03., 13.03., 03.04., 10.04., 24.04., 08.05., 29.05., 05.06.08

**„DER WALDSCHRAT“**
VON ANTON TSCHECHOW
Dramaturgin: Anna Haas
Einführung: Do, 06.03.08, 20:00 Uhr
Aufführung mit Nachgespräch am Do, 13.03.08, 20:00 Uhr

**„YVONNE DIE BURGUNDERPRINZESSIN“**
VON WITOLD GOMBROWICZ
Dramaturgin: Katrin Aissen
Einführung: Do, 03.04.08, 20:00 Uhr
Aufführung mit Nachgespräch am Do, 10.04.08, 20:00 Uhr

**„DER KAUFMANN VON VENEDIG“**
VON WILLIAM SHAKESPEARE
Dramaturgin: Dr. Inge Zeppenfeld
Einführung: Do, 24.04.08, 20:00 Uhr
Aufführung mit Nachgespräch am Do, 08.05.08, 20:00 Uhr

**„KAFKA-ABEND“**
URAUFFÜHRUNG MIT TEXTEN VON FRANZ KAFKA
Dramaturgin: Anna Haas
Einführung: DO, 29.05.08, 20:00 Uhr
Aufführung mit Nachgespräch am Do, 05.06.08, 20:00 Uhr

**20201**
### Zirkus! Zirkus!
**Osterferienkurs für Kids von 7-12 Jahren**
Anja Mildner, Sabine Wolf
Mit lustigen Clowns, atemberaubenden Akrobaten, mutigen Raubtierbändigern, virtuosen Jongleuren, Seilspringern, Akrobaten und Einradartisten! Wir machen eine kunterbunte Zirkusvorführung und führen sie am Freitag Eltern, Freunden und ... vor. Bitte mitbringen: Gymnastikschläppchen, bequeme (Ver-)Kleidung, Requisiten (Einräder, Bälle... )und Vesper.
Di.-Fr. jeweils 09:15-12:15 Uhr, ab 25.03.08
70,40 € + 2,00 € Mat.
Keine Ermäßigung möglich, vhs, Saal

### 20202
### Pantomime
Anja Mildner
Mimin und Clownschauspielerin
Wer kennt nicht den Moonwalk von Michael Jackson, inspiriert durch Marcel Marceaus „Marsch gegen den Wind“. Wir wollen uns mit einigen stilisierten und imaginierten Stilübungen nach Richtungen Decroux und Marcean beschäftigen und durch verschiedene Montagetechniken kleine Szenen oder Miniaturen entwickeln und mit Bühnenpräsenz arbeiten. Bitte Gymnastikschläppchen und leichte Bewegungskleidung mitbringen.
So, 06.04., 10:00-15:00 Uhr
18,60 €, vhs, Saal
Eine halbe Stunde Pause nach Vereinbarung.

### 20203
### Body Voice
**Intensives Atem-, Stimm und Sprechtraining**
Helga Kröplin
Sie lernen eine Atem-, Körper- und Stimmarbeit kennen, deren Ansatz spielerisch, ganzheitlich und kommunikationsorientiert ist. Das Ziel ist eine tragfähige, in sich ruhende Stimme, die vom Körper bewegt wird und die die Seele mitschwingen lässt. Sie erhalten Einblick in Möglichkeiten, die durch das Zusammenspiel von körperlicher und emotionaler Präsenz sowie Atem- und Stimmtechnik entstehen. Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung, Schuhe mit weichen Sohlen (oder Noppensocken), Decke oder Matte.
Fr, 11.04., 14:00-18:30 Uhr
14,50 €, vhs, Raum 313

### 20204
### Kommunikation und Präsenz
Vera Hiller
Präsenz durch Geist, Körper und Stimme: Körper-, Atem- und Stimmarbeit, Artikulationstraining und Erzähltechniken, Entspannungs- und Phantasietraining, Körper-Stimmimprovisationen. Bei-sich-sein ist Voraussetzung, um zum Andern zu gelangen. Dieser Intensivkurs fördert Eigenwahrnehmung und Äußerungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und kurzen Text oder Gedicht zum Vortragen oder Vorlesen.
Fr, 04.04., 18:00-21:00 Uhr
43,10 €, vhs, Raum 310

## KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

### 20301
### Schloss Kilchberg und Orangerie
Richard Gebauer
Bei einer Führung durch Teile des Schlosses und des Parks erfahren wir einiges über die bauliche Geschichte und seine Besitzer. Vor allem wird auf zwei der bekanntesten Persönlichkeiten des Mittelalters in unserer Gegend, Ritter Georg von Ehingen (1428-1508) und Karl Magnus Leutrum von Ertingen (1680-1738) näher eingegangen. Weitere Stationen der Führung sind das Untere Schloss und die Orangerie. Keine Ermäßigung möglich. Treff: Kilchberg, Oberes Tor bei der Kirche
Sa, 31.05., 14:30-16:30 Uhr
6,70 €

### 20302
### Flughafen Stuttgart
Entdecken Sie mit uns den Stuttgarter Flughafen und erleben Sie mit Ihrer Familie einen interessanten Nachmittag mit einer 2-stündigen Flughafenführung. Sie besuchen die Terminals, die Personen- und Zollkontrolle und machen eine Rundfahrt über das Vorfeld, bei der Sie die wartenden Flugzeuge und die Fahrzeuge der Feuerwehr aus nächster Nähe besichtigen können. Dann geht es weiter in das Untergeschoss des Flughafens, zur imponierenden Gepäckbeförderungs- und -verteilungsanlage. Auch der neue Terminal 3 wird eingehend besichtigt. Die Führung kann von Kindern ab dem Grundschulalter in Begleitung Erwachsener problemlos mitgemacht werden.Eigene Anreise. Keine Ermäßigung möglich.
Treff: Stuttgart Aerport Office, Haupteingang
Fr, 25.04., 15:00-17:00 Uhr
13,00 €

### 20303
### Kondor, Jaguar und Trophäenkopf
**Textilien aus dem präkolumbianischen Peru**
Wilhelm Kümmerer
Aus der Zeit vor der spanischen Eroberung haben uns die Indianervölker Perus eine Vielzahl farbenprächtiger, motivisch und stilistisch vielfältiger Textilien im trockenen Wüstenklima hinterlassen. In großer handwerklicher Meisterschaft aus Lama- und Alpakawolle hergestellt, künden diese Stoffe aus der schriftlosen Kultur Altperus von den Lebensbedingungen und der Glaubenswelt der Indianer. Diavortrag mit Originaltextilien.
Do, 29.05., 19:00-21:30 Uhr
9,80 €, vhs, Raum 115

### 20304
### Helsinki
**Architektur in der finnischen Hauptstadt**
Egbert Martins
Vom Wiederaufbau der Stadt unter dem in Deutschland geborenen klassizistischen Architekten C.L. Engel, über den Jugendstil, der das Stadtbild wesentlich prägt, und die Bauten der 50 - 60er Jahren von Aalto und Sirén bis zur Stadtplanung und Architektur der neuesten Zeit.
Mi, 23.04., 19:00-21:45 Uhr
9,80 €, vhs, Raum 115
In Kooperation mit der Deutsch - Finnischen Gesellschaft Reutlingen - Tübingen.

### 20305
### Alvar Aalto - 110 Jahre
Egbert Martins
Aalto war einer der wichtigsten Architekten des 20. Jahrhunderts, der bis heute international große Beachtung findet. Gleichzeitig war er Designer, dessen Möbel und Gläser sich noch immer erfolgreich verkaufen.
Mi, 12.03., 20:15-21:45 Uhr
5,90 €, vhs, Raum 115
In Kooperation mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft Reutlingen-Tübingen.

**Sprachkurs Finnisch**
siehe Seite 70

### 20306
### Ägyptische Sammlung im Museum Schloß Hohentübingen
**Führung für Kinder von 6-12 Jahren**
Dr. Patricia Elsner
Wie lebten die alten Ägypter? Wie haben sie geschlafen und was haben sie gegessen? Womit haben sie sich frisiert und geschminkt? Diese und viele andere Fragen zum Thema „Ägypten“ können an diesem Nachmittag geklärt werden. Auch das spannende Thema „Mumifizierung“ wird angesprochen. Im Tübinger Museum ist es zudem möglich, zahlreiche Särge zu besichtigen und eine echte fast 5.000 Jahre alte Grabkammer zu betreten. Treff: Museumseingang, Schloss Hohentübingen
Sa, 15.03., 14:30-16:00 Uhr
5,30 € + 2,00 € Mat.
Gebühr incl. Eintritt
Keine Ermäßigung möglich.

**Berühmte Klosteranlagen:**
**Schönau, Odenheim, Maulbronn**
Leitung: T. Becker, H. M. Schuchmann
Die evangelische Kirche von Schönau ist das Refektorium eines ehemaligen Zisterzienserklosters, in deren romanischen Vorhalle ein Teil des verschwundenen Kreuzgangs zu erkennen ist. Was der Stifterhof bei Odenheim mit einem Kloster zu tun hat, erfährt man am besten an Ort und Stelle selbst. Viel Zeit wollen wir uns bei der Besichtigung des ehemaligen Zisterzienserklosters Maulbronn lassen, das als einzige unversehrt erhaltene Klosterstadt Deutschlands in den Rang eines Weltkulturerbes aufgenommen wurde. Sf2821
**Samstag, 31.05.2008**
Preis: 44,00 € (inkl. Führungen, Eintritt)
07:00 ab RT (07:15 ab TÜ, an: ca. 20:00)
**Anmeldeschluss: 14.04.2008**
Veranstalter: vhs Reutlingen
Anmeldungen bei der vhs Reutlingen, Telefon: 07121 336-121

**20307**
### Die Kunst der Gotik
Roland Labacher
Gotik: weite, erhabene, mit buntem Licht erfüllte Räume, geschmückt mit goldenen Reliquienkästen und großen Altargemälden. Von den Fassaden herab grüßen die Propheten und Apostel, erzählen Reliefs die Geheimnisse der Schöpfung. Die Buchmalerei erlebt mit den Stundenbüchern des Duc de Berry einen letzten Höhepunkt.
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 12.2.08
5 Termine, 29,40 €, vhs, Raum 115

**20308**
### Marc Chagall
Dagmar Waizenegger, M.A.
2007 jährt sich zum 110. Mal der Geburtstag des in Russland geborenen Künstlers Marc Chagall. Seine Grundausbildung erfuhr er als junger Mann in den Jahren 1910-1914 in Paris, wo er sich mit den Werken von Matisse und Picasso auseinander setzte. In den 20er Jahren entwickelte er einen ganz eigenen Stil, der sich an Elementen der russischen Volkskunst, jüdischen Mystik und surrealen Trauminhalten orientierte. Marc Chagalls Weltrum begründet sich hauptsächlich auf seine ausdrucksvolle Farbgebung, insbesondere sein faszinierendes Blau. Sein Lebensabend verbrachte der Künstler an der Cote d´Azur, deren Licht und Landschaft Chagall zu seinem bedeutenden Spätwerk inspirierte.
Do, 13.03., 18:30-21:15 Uhr
10,10 €, vhs, Raum 108

**20309**
### Der Blaue Reiter
Dagmar Waizenegger, M.A.
Die Künstlergemeinschaft „Der Blaue Reiter“, die 1911 in München gegründet wurde, prägte nachhaltig den deutschen Expressionismus und die Moderne Kunst. Dieser Kurs möchte verschiedene Künstler der Gruppe wie Wassily Kandinsky, Franz Marc, August Macke und Gabriele Münter vorstellen, die unterschiedlichen Motive und Techniken untersuchen und ihre Bedeutung für die Kunstgeschichte aufzeigen.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
3 Termine, 16,50 €, vhs, Raum 108

## KREATIVITÄT FÜR KINDER

**20502**
### Aquarellieren in den Osterferien
**Kinder-Atelier für Kinder von 6-11 Jahren**
Elke Jockers
In spielerischer Weise entdecken und erproben die Kinder die Vielfalt des Aquarellierens: trockene und nasse Aquarellmalerei und Lasur, den Umgang mit Farbe, sowie mit Pinsel und Papier. Bitte mitbringen: 4 verschließbare Gläser für die Farbe, ca. 4 einfache Pinsel ca. Größe 12-16, kleinen weichen Schwamm, Wassergefäß, Baumwolllappen, Malkleidung und Vesper. Am Ende zeigen wir in einer kleinen Präsentation unsere Werke.
Di,- Fr.,ab 25.03., jeweils 09:00-12:45 Uhr
49,40 € + 11,00 € Mat.
vhs Atelier, Raum 110
Keine Ermäßigung möglich.

Anmeldung unter
www.vhs-tuebingen.de

**20503**
### Schoko - Kunst zum Anbeissen
**Bilder oder Skulpturen für Schokoladenfreunde ab 12 Jahre**
Claudia Brenig
Sie dürfen lustvoll mit Schokolade und anderen köstlichen Zutaten Kunstwerke schaffen: Bilder malen, Skulpturen oder Häuschen bauen.
In diesem Workshop dürfen Sie ihre süßen Träume wahr werden lassen! Die entstandenen Werke dürfen verzehrt oder gut verpackt nach Hause transportiert werden. Materialien (verschiedene Schokosorten, Marzipan, Biskuitunterlagen...) stehen zur Verfügung. Bitte mitbringen - falls vorhanden: Küchenschürze, vorhandene Backmaterialien wie Spritztüte, Kuchenpinsel, Schüsselchen).
Fr, 25.04., 14:00-16:30 Uhr
8,80 € + 6 € Mat., keine Ermäßigung möglich.
vhs Atelier, Raum 110

**20504**
### Setzen und Drucken
**Pfingstferienkurs für Kinder von 9-13 Jahren**
Hans Bösl
Die Kinder setzen und drucken unter fachlicher Anleitung kleinere Texte oder Namensposter, verziert mit verschiedenen Motiven. In den großen alten Setzkästen finden sich Buchstaben und Ziffern unterschiedlichster Art, die ganz individuell zu ganz persönlichen Werken zusammengesetzt werden. Im Gegensatz zur glatten Perfektion der Computerposter entstehen hier handgesetzte und handgedruckte Originale, die einzigartig sind.
Sa, 17.05., 9:00-12:00 Uhr, keine Ermäßigung
4,00 €, vhs, Druckwerkstatt, Raum U 08

**Vision: Jugendkunstschule in Tübingen**
**Bildende Kunst – Literatur – Medien – Musik – Tanz – Theater und mehr...**
für alle von 4 bis 18 Jahren
**Auftakt: Festival 1.-4 Mai 2008**
Workshops auch in den Osterferien
Workshops + Präsentation während des Festivals Termine schon jetzt vormerken!
**Programm und Anmeldung ab 1. März 08**
jugendkunstschule@kunst-ist-lebensart.de
AK Jugendkunstschule in Tübingen in Zusammenarbeit mit dem Kulturamt
Nonnengasse 19
72070 Tübingen
Tel. 20413-41

**20505**
### Mal-Familien
**für Kinder ab 6 Jahren mit Eltern, Großeltern, Bäsle, Vetterle, Onkel, Tanten**
Barbara Flick
Sie erleben farbenfrohe Stunden, die lange in Erinnerung bleiben! Auf kleineren oder größeren Flächen, z. B. Leintüchern oder Leinwänden tanzen mit Leichtigkeit die Farben. Hände und Malgeräte zaubern nach Musik die Bilder! Fehler gibt es nicht. Wir baden in der Kraft der Farben und Formen! Das Werk wird nach Absprache zu einzelnen Bildern aufgeteilt, oder es bleibt ganz Familienbild. Denken Sie an bequeme, farbverträgliche Kleidung. Materialien werden im Kurs bereitgestellt und abgerechnet. Alle Kinder und Erwachsene melden sich zum Kinder- (11,10 €) bzw. Erwachsenenpreis an!
Sa, 28.06., 10:00-13:00 Uhr
12,40 €, vhs Atelier, Raum 110

**20506**
### Malen mit allen Sinnen
**für Kinder von 6 - 9 Jahren**
Barbara Flick
Für die Entwicklung der individuellen Persönlichkeit eines Kindes sind Möglichkeiten sinnlicher Erfahrungen und Einübung kreativer Prozesse ohne Leistungsdruck von unschätzbarem Wert. Es wird mit leuchtenden Gouachefarben, großformatig, mit Pinsel, Schwamm oder Händen, ohne feste Vorgaben gemalt. Jedes Kind wird mit inspirierenden Impulsen darin unterstützt, sein eigenes Bild entstehen zu lassen. Die Erfahrungen, die die Kinder in diesem kreativen Prozess machen, fördern Selbstvertrauen, Konzentrationsfähigkeit, Verantwortungsbereitschaft und Selbstständigkeit. Bitte Malkleidung mitbringen.
Fr, 27.06., 14:00-17:00 Uhr
9,90 € + 6,00 € Mat.
vhs Atelier, Raum 110
Keine Ermäßigung möglich.

## ZEICHNEN

**20507**
### Skizzieren
Werner Steinmetz
Ein Kurs, der ganz darauf abzielt, die Möglichkeiten und Freude am schnellen Skizzieren zu vermitteln: Die wesentlichen Charaktereigenschaften eines Gegenstandes oder einer

Landschaft in schnellen malerischen Schritten festzuhalten. Dadurch erhält das Bild einen lebendigen und individuellen Ausdruck. Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock, Bleistifte 1B, 2B, 4B, 6B, Kohle, schwarze Tusche, Aquarell-Rundpinsel Größe 12, Wassergefäß.
Sa, 07.06., 10:00-17:00 Uhr (60 min Pause)
24,80 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20508
### Zeichnen
**Grundkurs**
Sabine Drobik
Schritt für Schritt gegenständlich zeichnen lernen. Ziel ist es, bei der Darstellung von Alltagsgegenständen und Dingen der Natur zeichnerische Fertigkeit zu erlangen: Proportionen, räumliches Darstellen und Perspektive. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (Spiralblock), Bleistifte H, HB, 2B, Spitzer, Radiergummi.
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 5.3.08
8 Termine, 44,00 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20509
### Zeichnen auf dem Stocherkahn
Sabine Drobik
Genüsslich auf dem Neckar schippern und unterwegs an ganz besonderen Stellen vor Anker gehen um zu zeichnen. Am Ende besprechen wir die entstandenen Bilder. Malutensilien bitte im Rucksack oder einer Tasche verstauen. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Zeichenblock DIN A4 oder A3 und ein Sitzkissen. Bei sehr schlechtem Wetter findet der Kurs an Land statt. 3,00 € für Leihgebühr Stocherkahn. Treff.: Anlegestelle Hölderlinturm
So, 08.06., 12:00-15:00 Uhr
12,40 € + 3,00 € Stocherkahnleihgebühr

### 20510
### Zeichnen - Aufbaukurs
Sabine Drobik
Anhand von einfachen Motiven und Gegenständen wird der Umgang mit verschiedenen Stiften gezeigt. Möglichkeiten der linearen, flächigen oder räumlichen Gestaltung werden ausprobiert. Mit zahlreichen Skizzen und Zeichnungen werden Formen, Strukturen und Muster eingeübt. Auch die Bildkomposition und der Einsatz von Licht- und Schatten werden angesprochen. Bitte mitbringen: verschiedene Bleistifte und Papier. Weiteres Material wird in den Kursen besprochen.
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 28.5.08
7 Termine, 38,50 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20511
### Mit dem Skizzenblock auf der Schwäbischen Alb
**Kleingruppe Intensiv**
Gisela Cichy
Felsen und Wachholderheide auf der Alb. Viele Motive bieten sich rund um Trochtelfingen. Wir wollen für einige Stunden mit unserem Zeichenstift oder Aquarellfarben den Alltag vergessen. Nicht das fertige Bild ist das Ziel dieses Kurses sondern die Kunst, sich in ein reizvolles Motiv einsehen und das charakterische in lebendigen Skizzen einzufangen. (Bei schlechtem Wetter vergleichbares Ersatzprogramm im Atelier der vhs). Bitte mitbringen: Bleistifte, Radierer, Spitzer und/oder Aquarellfarben, Wasserbecher, Pinsel, DIN A4-Block und kleines Zeichenbrett, einen Klapphocker(Dreibein), evtl. Sonnenschirm mit langem Stil. Bei schlechtem Wetter findet ein vergleichbares Ersatzangebot im Sommeratelier der Dozentin auf der Schwäbischen Alb statt. Treff.: Haupteingang Firma Albgold ( zwischen Haid u.Trochtelfingen) B313
Sa, 14.06., 10:00-17:00 Uhr, 33,60 €
Eine halbe Stunde Pause nach Vereinbarung

### 20512
### Porträtzeichnen
Werner Steinmetz
Im Vordergrund dieses Workshops steht das Erforschen des Gesamtaufbaus des Kopfes und seiner proportionalen Zusammenhänge. Die elementare Grundform des Kopfes wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und mit Bleistift und Kohle zeichnerisch umgesetzt. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder größer, versch. Bleistifte (1B, 2B, 4B, 6B, 8B) und Zeichenkohle.
Sa, 19.04., 10:00-17:00 Uhr
24,80 €, vhs, Raum 108
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 20513
### Mode Design I

**Grundlagen des Modezeichnens**
Prof. Alf Steinhuber
Thema des Workshops sind die konstruktive Darstellung des Körpers und eine Detailanalyse der verschiedenen anatomischen Körperteile bis zur Mode Illustration. Der Kreativität, Phantasie und Freude am Ausprobieren sind dann keine Grenzen gesetzt. Material: Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 Bleistifte 2B-4B, Kohlestifte, Stabilo und Farbstifte, Spitzer und Radiergummi.
Fr, 04.07., 19:00-22:00 Uhr
Sa, 05.07., 9:00-17:00 Uhr
41,40 €, vhs, Raum 108
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 20514
### Anatomiezeichnen
**Einführung**
Miguel Romero
Unser Ziel ist es, den menschlichen Körper in seinem Aufbau von Innen nach Außen zu verstehen, d. h. wir lernen, den Körper als Einheit aus Muskeln und Skelett zu betrachten und als eine bewegliche Maschine zu begreifen. Dies erreichen wir, indem wir Skelett und Muskeln studieren und sowohl das Modell als auch dessen Knochenstruktur zeichnen. Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, 4B, Radiergummi, Spitzer, DIN A3 Zeichenblock.
So, 02.03., 9:00-18:00 Uhr
33,10 € + 11,00 € Modell
vhs Atelier, Raum 110
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### Aktzeichnen und -malen

**für Anfänger/Fortgeschrittene**
Mark Krause
Proportions-, Gliederungs- und Volumenstudien sollen uns helfen, die menschliche Figur möglichst schnell zu erfassen, um in einem weiteren Schritt durch Techniken der perspektivischen Darstellung Lebensfreude und Dynamik in unsere Zeichnung zu bringen. Bitte mitbringen: Bleistifte bzw. Zeichenkohle, versch. Papiersorten. Mit Farbkontrasten, Farbwerten und Techniken der Pinselführung verleihen wir unserer Aktmalerei einen lebendigen Ausdruck. Besonders eignen sich dabei Acryl-, Öl- oder Aquarellfarben. Es werden auch Methoden einer Malerei-Rhythmik vorgeführt. Bitte mitbringen: großformatiges Papier oder Leinwand und Materialien für Zeichnen oder Malen.
vhs Atelier, Raum 110

### 20515
montags 18:00-20:00 Uhr, ab Mo, 31.3.08
5 Termine, 36,60 € + 13,00 € Modell

### 20516
montags 18:00-20:00 Uhr, ab Mo, 26.5.08
8 Termine, 58,70 € + 21,00 € Modell

## AQUARELLTECHNIKEN

### Aquarell
Sabine Drobik
Auf spielerische Art und Weise werden zunächst die Grundtechniken der Aquarellmalerei erlernt. Diese werden dann an konkreten Themen und Motiven (Landschaft, Stillleben, Blumen...) geübt. Farb- und Kompositionslehre sind integriert. Anfänger/innen erhalten einfache Aufgaben, Fortgeschrittene werden individuell gefördert. Bitte mitbringen: Aquarellfarbkasten und -block, Aquarellpinsel Gr. 4 + 10, Wasserglas, Lappen, Küchenkrepp, Zeichenblock A4, Bleistift, Spitzer, Radiergummi.

### 20517
**Grundkurs - Workshop**
Sa, 05.04., 10:00-18:00 Uhr
28,90 €, vhs Atelier, Raum 110
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

### 20518
**Grund- und Aufbaukurs am Vormittag**
donnerstags 10:00-12:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
10 Termine, 73,30 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20519
### Aquarell Aufbaukurs II
**am Vormittag**
Sabine Drobik
Weniger ist mehr! Diesen Grundsatz wollen wir uns zunutze machen, um „leichte“ Aquarelle zu malen, die nicht überladen oder „zugemalt“ sind. Das bedeutet eine Reduktion dessen, was dargestellt werden soll. Je nach Stil und Temperament jedes einzelnen Kursteilnehmers kann sowohl gegenständlich als auch abstrakt gemalt werden. Wir streben im Bild sowohl Ausgewogenheit als auch Spannung an. Bitte

**Ausstellung**

**Körpersprache**
Miguel Romero
**Anatomiezeichnungen**

**21.02. – 16.05.2008**

Vernissage: Donnerstag, 21.02., 19:00 Uhr

mitbringen: Aquarellutensilien.
freitags 9:30-11:30 Uhr, ab Fr, 22.2.08
10 Termine, 73,30 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20520
### Radieren und Aquarellieren
**für Menschen mit und ohne Behinderung**
Marlene Barth
Hier lernen Sie die Technik der Kaltnadelradierung und des Aquarells kennen. Auch ohne Vorkenntnisse können sie sehr individuelle Ergebnisse erzielen. Mit einer Stahlnadel werden gegen den Widerstand der Kupferplatte Vertiefungen gerissen. Je nach Stärke des Drucks werden die Linien unterschiedlich tief. Bei Drucken entstehen reizvolle Verschattungen. Außerdem können sie sich am aquarellmalen beteiligen. Bitte Malkleidung mitbringen (ca 6,00 € Kosten für Material und Imbiss sind im Kurs zu zahlen).
samstags, 10:00-15:00 Uhr, ohne Gebühr
Termine: 16.02., 15.03., 26.04., 17.05., 21.06.
Lebenshilfe e.V., Fr.-Dannemann-Str. 69
In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe

## MALEN

### 20521
### Grundkurs Malen I
Andrea Gauß
Wie gestalte ich Perspektive durch Farbe, durch Struktur? Wie wird ein Gegenstand körperhaft? Wir beginnen bei der Skizze eines einfachen Gegenstandes und arbeiten uns vor zur farbigen Bildkomposition. Sie erarbeiten die Grundlagen für Ihre eigene figurative oder abstrakte Malweise. Wir arbeiten mit Gouache, die im Kurs zur Verfügung gestellt werden. Bitte mitbringen (soweit vorhanden, kann auch im Kurs erworben werden): Malblock A 2 (mind. 190 g/qm), Palette, Lumpen, Pinsel z.B. Gr. 16.
mittwochs 20:00-22:00 Uhr, ab Mi, 2.4.08
6 Termine, 51,20 € + 8,00 € Mat.
vhs Atelier, Raum 110

### 20522
### Grundkurs Malen II
Andrea Gauß
Wir machen da weiter, wo der Grundkurs I aufhörte. Bei gutem Wetter werden wir oft draußen malen (von 19:30-21:30 Uhr). Bitte mitbringen (soweit vorhanden, kann auch im Kurs erworben werden): Malblock A2 (mind. 190 g), Pinsel, Palette, Lumpen und die angefangenen Bilder.
mittwochs 20:00-22:00 Uhr, ab Mi, 28.5.08
6 Termine, 51,20 € + 8,50 € Mat.
vhs Atelier, Raum 110

### Malerei nach der Bauhauslehre
Carmen Kurtz-Henrion
Dieser Kurs ist für alle, die Freude an malerischem Ausdruck haben und neben Pinsel auch Spachtel und Schwamm benutzen mögen. Das eigene Herstellen von Farben (selbstangerührte Pigmente) und das Benutzen von verschiedenen Maluntergründen soll unsere Wahrnehmung für den Umgang mit dem Material sensibilisieren. In Anlehnung an ehemalige Bauhauslehrer wie Itten, Klee und Albers erforschen wir das Zusammenwirken der Farbe in Linien, Flächen und Formen. Durch Übungen entdecken wir, wie Hell- und Dunkelwerte Harmonie und Bewegung hervorrufen. Eigene oder vorgegebene Themen ermöglichen uns, das Gelernte malerisch umzusetzen. Gegenständliches, Abstraktes und Collage, alles ist erlaubt, Material wird gestellt. Bitte mitbringen: Malkittel und Pinsel, falls vorhanden.
vhs Atelier, Raum 110

Andrea Gauß
Mal-und Zeichenbedarf im Sudhaus
Hechingerstr. 203/4, 72072 Tübingen
07071-760711
Mo-Fr 14-18.30 h, Do -20 h, Sa 12-16 h

### 20523
dienstags 19:30-21:30 Uhr, ab Di, 1.4.08
6 Termine, 44,00 € + 7,00 € Mat.

### 20524
Sa, 21.06., 10:00-17:00 Uhr (60 min Pause)
24,80 € + 5,00 € Mat.

### 20525
### Bildgestaltung I
Claudia Brenig
Ziel des Kurses ist ein Basiswissen der Bildgestaltung zu vermitteln. Dabei wird es vorgegebene Themenstellungen, aber auch Raum für eigene Ideen geben. Am Beispiel bedeutender Künstler der Moderne, wie z. B. Picasso, Ernst, Klee und Polke werden wichtige Grundlagen der Bildkomposition vermittelt. Bei der Umsetzung eigener Bilder lernen Sie, wie man z. B. Acryl- und Ölfarben und andere Materialien, wie Quarzsand und Pasten, Kohle und Pastellkreiden miteinander kombinieren kann. Es geht dabei um die Wirkung von Materialien, Formen und Farben - um Spannung und Harmonie. Eigenes Material mitbringen (kann auch im Kurs erworben werden). Auch für Anfänger geeignet. Bitte Malkleider mitbringen. 60 min Pause.
donnerstags 20:15-22:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
4 Termine, 25,70 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20526
### Bildgestaltung II
Claudia Brenig
Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die schon erste Erfahrung mit dem Aufbau eines Bildes haben. Wichtige Grundregeln der Bildwirkung werden noch einmal an Beispielen gezeigt. Anschließend werden eigene Projekte umgesetzt. Dies kann mit verschiedenen Materialien geschehen. Wer noch keine Vorstellung hat - aber Lust etwas zu entwickeln - ist willkommen und erhält die nötigen Anregungen. Vorhandenes Material kann mitgebracht und auch im Kurs erworben werden.
donnerstags 20:15-22:00 Uhr, ab Do, 29.5.08
4 Termine, 25,70 €, vhs Atelier, Raum 110

## ANDERE TECHNIKEN

### Acrylmalen
**für Anfänger und Fortgeschrittene**
Mark Krause
Als Motive dienen uns Arrangements aus z. B. Früchten, Blumen, Gläsern und Schalen. Sie können aber auch Bildmaterial oder angefangene Arbeiten mitbringen und unverzüglich mit der Malerei beginnen. Grundlegend bleibt jedoch die Einübung in die malerischen Techniken und Kompositionen, sodass auch Einsteiger einen guten Zugang zur Malerei finden werden. So werden uns Farbkontraste, Farbwerte und Techniken der Pinselführung beschäftigen, die unserer Malerei einen lebendigen Ausdruck verleihen. Wer sich ausschließlich im Zeichnen üben will ist ebenfalls herzlich willkommen. Die gemeinsame Beratung und meine individuelle Betreuung werden einander abwechseln, sodass Sie zu Ihrem persönlichen Ausdruck finden.

### 20527
montags 20:00-22:00 Uhr, ab Mo, 31.3.08
5 Termine, 36,70 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20528
montags 20:00-22:00 Uhr, ab Mo, 26.5.08
8 Termine, 58,70 €, vhs Atelier, Raum 110

### Techniken der Pastellmalerei
Rita Stitz
Pastellkreiden haben intensiv leuchtende Farben, die mittels Finger oder Wischer aufgetragen werden. Sie können in mehreren Schichten übereinander gelegt oder auf dem Papier vermischt werden. Spontane Strichführung wird durch unterschiedliche Härtegrade der Kreiden ermöglicht. Die Technik erlaubt problemlose Korrekturen am entstehenden Bild und ist deshalb für Anfänger/innen besonders geeignet. Landschaften und Stilleben bilden den Schwerpunkt des Kurses. Materialien werden im Kurs gestellt. Eigene Vorlagen (Fotos, Postkarten) können mitgebracht werden. Auf Wunsch wird der Kurs verlängert.

# Andere Techniken

### 20529
**Kleingruppe Intensiv am Vormittag**
dienstags 9:30-11:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
4 Termine, 36,60 € + 5,00 € Mat.
vhs Atelier, Raum 110

### 20530
**am Nachmittag**
freitags 15:00-16:30 Uhr, ab Fr, 30.5.08
4 Termine, 22,00 € + 3,00 € Mat.
vhs Atelier, Raum 110

### 20531
**Workshop**
So, 20.04., 10:00-17:00 Uhr
24,80 € + 3,00 € Mat.
vhs Atelier, Raum 110
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 20532
### Ölmalen
**Anfänger und Fortgeschrittene**
Michael Krähmer
Ölfarben sind auch für Anfänger/innen gut geeignet, da sie sehr langsam trocknen. Dadurch kann man sich beim Malen viel Zeit lassen und sich langsam an das Motiv herantasten. An den drei ersten Abenden werden Sie in das Farbenmischen eingeführt. Fortgeschrittene werden bei eigenen Arbeiten betreut. Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.
donnerstags 18:00-20:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
9 Termine, 66,00 €, vhs Atelier, Raum 110

**Ausstellung**

Ölmalklasse Michael Krähmer
**Variationen in Öl**

**26.05. – 18.07.2008**

Vernissage: Montag, 26.05., 19:00 Uhr

### Ölmalerei
Anna Arlamova
In diesem Kurs werden die wichtigsten Merkmale und Grundlagen der Ölmalerei erörtert. Mit einfachen Übungen werden wir zu Anfang unsere Sinne schärfen, um dann auf dem Bild die Form - und Farbgebung zu harmonisieren. Mit kleinen technischen Kniffen werden wir den Bildern neue Effekte hinzufügen und somit dem Kunstwerk seine Individualität geben und eine ganz besondere Spannung verleihen. Bitte vorhandene Materialien mitbringen, wie auch Malkittel. Auf Wunsch wird der Kurs im Semester verlängert.

### 20533
So, 27.04., 10:00-18:00 Uhr
28,90 €, vhs Atelier, Raum 110
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

### 20534
dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab Di, 1.4.08
5 Termine, 27,50 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20535
### Mixed Media
Claudia Brenig
In diesem Kurs wird gelernt wie diverse Materialien miteinander kombiniert werden können. Dabei gibt es natürlich Regeln, die gewusst wie auch durchbrochen werden können. Öl- und Acrylfarbe vertragen sich gewusst wie z. B. ausgezeichnet. Pastellkreide, Aquarellfarbe und Strukturpasten lassen sich effektvoll kombinieren. Wer Lust am Material hat und Freude am Experimentieren ist in diesem Kurs richtig. Vorhandenes Material kann mitgebracht und auch im Kurs erworben werden. Bitte auch daran denken Malkleider mitzubringen.
So, 06.04., 10:00-17:00 Uhr (60 min Pause)
24,80 € + 12,00 € Mat.
vhs Atelier, Raum 110

### 20536
### Freies Malen mit Korrektur

**Kleingruppe - Intensiv**
Andrea Gauß
Sie bekommen individuelle Hilfestellung, um Ihre angefangenen Bilder zu vollenden, Ihre Ideen und Entwürfe zu entwickeln sowie Korrektur für Ihre fertigen Bilder. Sie können Ihre gewohnten Farben mitbringen oder gegen Materialpauschale Temperafarben, Pastell oder Pigmente mit Acryl benutzen.
Fr, 25.07., 19:30-22:00 Uhr
Sa, 26.07., 13:15-18:00 Uhr
30,90 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20537
### After Work Power Painting
Claudia Brenig
Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die schon erste Erfahrung mit dem Aufbau eines Bildes haben. Wichtige Grundregeln der Bildwirkung werden noch einmal an Beispielen gezeigt. Anschließend werden eigene Projekte umgesetzt. Dies kann mit verschiedenen Materialien geschehen. Wer noch keine Vorstellung hat - aber Lust etwas zu entwickeln - ist willkommen und erhält die nötigen Anregungen. Vorhandenes Material kann mitgebracht und auch im Kurs erworben werden. Bitte auch daran denken Malkleider mitzubringen.
Fr, 13.06., 17:00-19:00 Uhr
7,30 €, vhs Atelier, Raum 110

### Wilde Malerei für Frauen
Andrea Gauß
Einfach loslegen mit Acrylfarben auf Leinwand! Lust auf Farben haben und mal so richtig in die Vollen gehen! Wir bespannen die Keilrahmen selber (so sind auch größere und ausgefallene Formate möglich) und rühren die Farbe mit Pigmenten an. Wir lassen uns von dem Material inspirieren und entdecken so die ganze Vielfalt der Möglichkeiten wieLasuren, Strukturen, Effekte und Mischtechniken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malklamotten mitbringen. Materialkosten ca. 20-40 €.

### 20538
Fr, 07.03., 19:30-22:00 Uhr
Sa, 08.03., 13:15-18:00 Uhr
So, 09.03., 13:15-18:00 Uhr
57,10 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20539
Fr, 30.05., 19:30-22:00 Uhr
Sa, 31.05., 13:15-18:00 Uhr
So, 01.06., 13:15-18:00 Uhr
57,10 €, vhs Atelier, Raum 110

### Malend entdecken Frauen die Göttin in sich
Barbara Flick
Farblust auf Leinwand mal ganz dick aufgetragen, mal zart wie ein Elfenkind, mal stürmisch bewegt wie brausende Wogen... mal mutige Bärin... mal geheimnisvolle Sphinx, mal märchenhafte Hexe... mal? Kraftvolle Bilder entstehen „Wie von selbst“ und finden zu Hause einen schönen Platz. Sowohl Geübte als auch Ungeübte können ihrer Bewegungs- u. Farblust freien Lauf lassen! Materialien werden bereitgestellt (ab ca. 10,00 €) und im Kurs abgerechnet. Denken Sie bitte an bequeme Kleidung und Schuhe. Schürzen stehen zur Verfügung.

### 20540
Fr, 11.04., 18:00-22:00 Uhr
12,40 €, vhs, Raum 108

### 20541
Sa, 12.04., 10:00-17:00 Uhr
24,80 €, vhs, Raum 108
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 20542
### Farbenfrohe ART von Stressabbau und Inspirationen...
Barbara Flick
Für Menschen die stark gefordert sind und sonst mit malen nicht viel am Hut haben. Sie werden diese ungewöhnliche ART von Entspannung als reizvollen KONTRAst zum Alltag genießen. Wir arbeiten mit erfrischend einfachen Methoden und ungewöhnlichen Malmitteln auf Leinwand. So entstehen die Bilder wie von selbst. Auch Geübte können wie gewohnt ihrer Farb-Lust freien Lauf lassen. Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet (ab 8 €).
So, 13.04., 10:00-16:00 Uhr
24,80 €, vhs, Raum 108

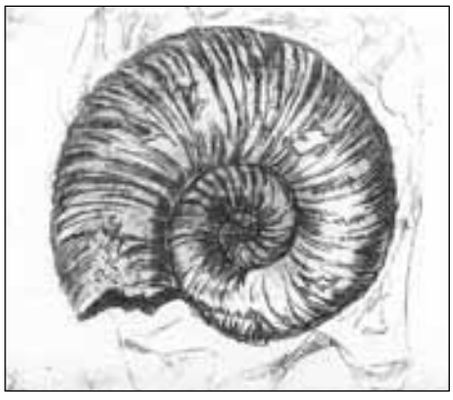
### 20543
### Weibs-BILDER und Manns-BILDER
Barbara Flick
Weibsbilder und Mannsbilder malen munter und erleben die heilsame Kraft der Farben. Sie genießen spielerisch einfache Maltechniken und das Vergnügen, sich auf großen Leinwänden bei Musik & Rhythmen zu entfalten! Malen zum Vergnügen, sich selbst zuliebe auftanken und schöpferische Stunden genießen. Erfahrungsgemäß entstehen „wie von selbst“ heitere Bilder, die mit viel Freude zu Hause einen schönen Platz finden & aufgehängt werden. Gerne auch für Ungeübte, die sonst mit Malen nicht viel am Hut haben, aber eine geheime Sehnsucht danach verspüren und einfach neugierig sind. Materialien werden gestellt und nach Verbrauch abgerechnet (ab ca. 10 €). Bitte bequeme Kleidung anziehen. Schürzen stehen zur Verfügung.
So, 29.06., 10:00-16:00 Uhr (60 min Pause)
37,20 €; vhs Atelier, Raum 110

### 20544
### Chinesische Kalligraphie
Chun-Chi Hsieh Chang
In diesem Kurs lernen Sie klassische chinesische Schriftzeichen: die Methode der Handhabung des Pinsels und die grundlegenden Elemente der Han-Schrift, später auch Ihren eigenen Namen und einige einfache Sprichwörter und Redewendungen mit dem Pinsel zu schreiben. Chinesische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Zeitungspapier, kleines Wasserglas, Zeichenblock, chinesische Pinsel, Tusche und Reibstein.
Fr, 18.04., 17:00-22:00 Uhr
20,70 € + 5,00 € Mat., vhs Atelier, Raum 110

### 20545
### Kalligrafie - Kleingruppe
**die Kunst des Schönen Schreibens**
Claudia Bärbel Kirsamer
Die karolingische Minuskel
Kalligrafie ist das griechische Wort für „die Kunst des schönen Schreibens“. Dieser Kurs vermittelt Wissenswertes über die Entstehung und Entwicklung unserer Kleinbuchstaben. Die karolingische Minuskel ist auch heute eine gut lesbare Schrift und bietet so vielerlei Anwendungsmöglichkeiten, ob für kleine Kartengrüße oder großformatige Schriftbilder. Die Kalligrafin CBK zeigt Ihnen den Umgang mit Stahlfeder, Federhalter und Tusche. Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen, erhalten weitere Anregungen, und können Ihren Wünschen entsprechend div. Schreibutensilien, Farben, Papiere etc. mitbringen. Bitte mitbringen: karierter Block DIN A 4, Wechselzugfeder (Bandzugfeder) 2,5 mm, wenn Sie möchten zusätzlich kleinere Federn (1,5 und oder 2 mm), und breitere Federn (z. B. 3 mm), Federhalter, Tusche oder Tinte, Wasserfarbenpinsel, Wassergefäß und Lappen. Texte die Sie gerne schreiben möchten ggf. + Bilder, Bleistift, Schere, Klebestift, Lineal, Zeitschrift, Prospekt.
Sa, 14.06., 10:00-17:00 Uhr (60 min Pause)
31,00 €, vhs Atelier, Raum 110

### 20546
### Aktzeichnen und -malen
**für Anfänger/Fortgeschrittene**
Workshop
Mark Krause
Proportions-, Gliederungs- und Volumenstudien sollen uns helfen, die menschliche Figur möglichst schnell zu erfassen, um in einem weiteren Schritt durch Techniken der perspektivischen Darstellung Lebensfreude und Dynamik in unsere Zeichnung zu bringen. Bitte mitbringen: Bleistifte bzw. Zeichenkohle, versch. Papiersorten. Mit Farbkontrasten, Farbwerten und Techniken der Pinselführung verleihen wir unserer Aktmalerei einen lebendigen Ausdruck. Besonders eignen sich dabei Acryl-, Öl- oder Aquarellfarben. Es werden auch Methoden einer Malerei-Rhythmik vorgeführt. Bitte mitbringen: großformatiges Papier oder Leinwand und Materialien für Zeichnen oder Malen.
So, 20.07., 9:30-18:00 Uhr
31,00 € + 20,00 € Mat.
vhs Atelier, Raum 110
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## DRUCKTECHNIK



### Radierung
Birgit Holfelder
Der Kurs führt ein in die einfachste Tiefdrucktechnik, die Kaltnadelradierung. Ausgangspunkt ist eine Zeichnung, die man in eine Metall- oder Kunststoffplatte einritzt. Die fertige Platte wird eingefärbt, Farbreste werden ausgewischt, so dass Farbe nur in den vertieften Linien der Zeichnung sitzt. Gedruckt wird auf weiches, angefeuchtetes Papier. Reizvoll ist es, nach dem Drucken an der Platte weiter zu arbeiten und das Motiv zu erweitern. Mitbringen: Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, Radiernadel.
Fr, 04.04., 18:00-22:00 Uhr
Sa, 05.04., 10:00-18:00 Uhr (60 min Pause)
45,50 € + 13,00 € Mat., vhs, Raum U 11
Mitveranstalter: Künstlerbund Tübingen

## PAPIER

### 20601
### Ungewöhnliche Papierskulpturen
Margarete Luchting Paysan
Skulpturen müssen nicht immer aus hartem Material sein. Dreidimensionale Arbeiten lassen sich mit Drahtgeflecht und einem Holzgerüst herstellen. Es können sowohl kraftvolle, als auch sensible Gebilde entstehen, man kann dabei an Werke denken, wie sie Alexander Calder, Joan Miro oder Niki de Saint Phalle schufen. Inspiriert von den originellen Werken lassen wir unsererPhantasie freien Lauf. Bitte mitbringen: verschiedene Sorten Papier, Schere, Klebstift und vielleicht schon eine Idee.
Fr, 06.06., 17:00-22:00 Uhr
20,70 €, vhs Werkstatt, Raum U 15

### 20602
### Japanische Lichtkörper
Izumi Yanagiya
Bei dieser kreativen Papierarbeit lernen Sie spezielle japanische Techniken kennen, die es Ihnen ermöglichen mit unterschiedlichen, handgeschöpften Papieren, Bambus und Peddigrohr, verschiedene Tisch- und Stehlampen, Lampenschirme und Wandlichter herzustellen. Bitte mitbringen: kleine Schere, Leim, Lineal, Bleistift, Zeitungspapier und vielleicht schon Ideen. Die Materialkosten sind für eine Grundausstattung an Papieren und anderen Materialien. Zusätzliche Materialien können im Kurs erworben werden.
Sa, 26.04., 10:00-16:00 Uhr
24,80 € + 10,00 € Mat.
vhs, Raum 108

## STEIN

### 20604
### Bauen mit Ytong
**für Kinder ab 7 Jahren**
Claudia Müller
An diesen Samstagnachmittag werden wir mit Säge und Spachtel uns aus Ytong ein kleines Haus bauen! Sind dann die Räume entworfen und gemörtelt, wollen wir die einzelnen Zimmer bemalen und nach unseren eigenen Ideen ausgestalten. Bitte mitbringen: Malhemd, Getränk... und Lust zum Bauen.
Sa, 05.04., 14:00-17:00 Uhr
9,80 € + 3,00 € Mat.
vhs Werkstatt, Raum U 15
Keine Ermäßigung möglich.

## TON

### 20606
### Ton-Werkstatt
**in den Osterferien, für Kids von 6-12 Jahren**
Christiane von Seebach
Hier können Kinder die Grundlagen der Arbeit mit Ton erlernen. Es werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen der Kinder berücksichtigt und aufbauend weitergefördert. Ein kleiner Ausschnitt der Möglichkeiten: Saurierfiguren, Wasserschlösser, Elefanten und andere Tiere, Trinkgefäße, kleine Öfen auf denen tatsächlich gekocht werden kann usw. Betreute Pausen.
Di.- Fr., ab 25.03.08
jeweils 9:00-12:30 Uhr
49,60 € + 24,00 € Mat.
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 13
Keine Ermäßigung möglich.

**20607**
### Ton-Werkstatt Ritterburg
**für Kids von 6-12 Jahren**
Christiane von Seebach
Wir bauen eine wehrhafte Riterburg, ein Wasserschloss mit einem Graben drumherum oder ein Märchenschloss mit verwunschenen Türmchen aus verschiedenfarbigen Ton und bemalen unser Bauwerk mit schönen farbigen Engoben. Damit man gut spielen kann, werden die Burgen und Schlösser getrocknet und im Tonofen gebrannt.
Sa, 26.04., 9:00-12:30 Uhr
12,40 € + 8,00 € Mat.
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 13
Keine Ermäßigung möglich.

GLASUR Labor
Dr. Thomas Butters
* Über **200 bleifreie Glasuren** aus eigener Herstellung
* Über **50** verschiedene **Tonmassen** zum Drehen, Aufbauen und Modellieren
* Dekorfarben, Engoben, Rohstoffe
* Brennöfen, Drehscheiben, Werkzeug
* Brennservice
GLASUR-Labor, 72131 Ofterdingen
Froschgasse 16, 07473 23561
www.glasur-labor.de
info@glasur-labor.de
Mo nach telef. Vereinbarung
Di-Do: 9-12 und 14-18 Uhr
Fr: 9-12 Uhr

### Ton-Werkstatt
**Freies Gestalten oder Drehen auf der Töpferscheibe**
Christiane von Seebach
Gefäßkeramik, figurliches Arbeiten, Plastizieren, freies künstlerisches Arbeiten. Vermittelt werden die Grundlagen der Arbeit mit Ton, wie das figurliche Gestalten, Herstellen von Gefäßen aller Größen und Formen, das phantasievolle (freie) Plastizieren oder auch die Glasurbearbeitung. Fortgeschrittene Werkstatteilnehmer/innen können aufbauende und weiterführende Techniken erlernen und anwenden. Dabei werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen berücksichtigt und weiter gezielt gefördert. Die Ton-Werkstatt bietet somit Lern- und Gestaltungsfelder für Anfänger wie für Fortgeschrittene. Das Arbeitsspektrum beinhaltet eine große Gestaltungsbreite und kann auch auf besondereWünsche eingehen.
Kleingruppe von maximum 11 Teilnehmenden.

**20608**
montags 19:30-22:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
7 Termine, 68,80 € + 28,00 € Mat.
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 13

**20609**
montags 19:30-22:00 Uhr, ab Mo, 26.5.08
7 Termine, 68,80 € + 28,00 € Mat.
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 13

Anmeldung unter
www.vhs-tuebingen.de

**20610**
### Kopf- und Aktmodellieren
Christiane von Seebach
Beim Modellieren nach Modell lernen die Kursteilnehmer/innen, Gliederung, Aufbau und Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und plastisch umzusetzen. Die entstandene Figur wird anschließend gebrannt. Vorerfahrung ist keine Voraussetzung, die Teilnehmer/-innen werden angeleitet. Höchstteilnehmer/innenzahl 12. (In der Materialgebühr sind 34 € für Material und Modell enthalten.)
Sa, 12.04., 9:00-17:00 Uhr
So, 13.04., 9:00-17:00 Uhr
61,60 € + 34,00 € Mat. / Modell
vhs Atelier, Raum 110
Eine Stunde Mittagspause nach Absprache.

## FOTO

### Fototreff - analog und digital
Wilfried Kramer
Unser Fototreff ist eine offene Gruppe, die sich einmal im Monat trifft und von dem lebt, was die Teilnehmer/innen selbst einbringen. Erwünscht sind nicht nur Fortgeschrittene oder Spezialisten im Bereich der Fotografie, sondern auch all diejenigen,die sich für die Fotografie begeistern und gerne fotografieren. Im gemeinsamen Gespräch geben wir uns vielfältige Anregungen im Bereich der digitalen und analogen Fotografie: Ideen, Fragen der Technik und der Gestaltung. Kommen Sie ganz unverbindlich zum nächsten Termin! Wir freuen uns auf Sie.
ohne Gebühr
jeweils freitags, 19:30-22:00 Uhr
Einzeltermine: 14.03., 11.04., 09.05., 13.06., 11.07.
vhs, Raum 215
(ab dem 9.05. in Raum 115)

**21106**
### Einführung in die Spiegelreflextechnik: digital/analog
Werner Kumbier
Viele Menschen sind durch den Boom der digitalen Fototechnik erstmals oder wieder von der Fotografie begeistert worden. Insbesondere die Spiegelreflextechnik verhilft zu erstklassigen Ergebnissen. Aber wie war das noch mit der Zeit und der Blende? Einiges hat sich durch die neue Technik geändert aber die Grundlagen sind gleich geblieben. Immer noch der Mensch hinter der Kamera macht das Bild. Egal ob analog oder digital, wer die Kamera besser kennen lernen will und Tipps für bessere Bilder mitnehmen möchte, ist bei diesem Kurs richtig! Bitte Kamera und Bedienungsanleitung mitbringen. Wer möchte, kann auch gerne eigene Bilder (Papier, Dia, CD oder USB-Stick) mitbringen.
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 2.4.08
3 Termine, 18,60 €, vhs, Raum 115

**21107**
### Praxis der Spiegelreflexfotografie
Werner Kumbier
Unser Ziel ist es, an einem Samstagvormittag, gemeinsam in der Tübinger Altstadt zu fotografieren. Um die „Theorie“ ein bisschen aufzufrischen, zu klären, was muss in die Fototasche, und um ihre Fragen zu beantworten, findet ein Vorbereitungstermin statt. An einem Folgeabend werden wir uns ausschließlich der Auswertung der Ergebnisse widmen. Bitte Kamera und Bedienungsanleitung mitbringen.
Do., 24.04., 20:15-21:45 Uhr, Raum: 115
Sa., 26.04., 09:00-12:00 Uhr, Exkursion
Mi., 30.04., 20:15-21:45, Raum: 115
24,80 €
vhs, Raum 115

**21108**
### Bildprache schwarz/weiß
Dieter Bauer
Grammatik der Bildsprache Fotografie (Schwerpunkt Schwarz-Weiß)
Bildinhalt, Technik und Gestaltung sind die Kriterien, an denen die Qualität einer Fotografie gemessen wird. An den drei Abenden erfahren die Teilnehmer/innen insbesondere wie eine richtige Gestaltung (Komposition) die Aussage eines Fotos unterstützt und welche Fehler vermieden werden sollen.
dienstags 19:30-21:30 Uhr
ab Di, 26.2.08
3 Termine, 24,80 €
vhs, Raum 108

**21109**
### Mit Licht gestalten
**Ein Fotokurs in Theorie und Praxis**
Jürgen Braun
Das Wort „Photographie“bedeutet ja eigentlich „Mit Licht schreiben“ und zeigt damit schon, wie wichtig der Faktor Licht ist. Wir wollen in diesem Wochenend-Workshop in Theorie und Praxis die verschiedenen Arten des natürlichen Lichts (Auflicht, Seitenlicht, Gegenlicht, difuses Licht) in den Themenbereichen Landschaft, Architektur, Porträt und Mode im Foto festhalten. Bitte zum ersten Abend 5 eigene Bilder/Dias zum Thema „Licht“ mitbringen.
Fr, 04.07., 20:00-22:00 Uhr
Sa, 05.07., 8:00-20:00 Uhr
41,30 € + 6,00 € Mat.
vhs, Raum 115
Mittagspause von 12:00 bis 16:00 Uhr.

Ihre Tübinger Kinos
Auslesetage
Originalfassungen
Filmkunstwochen
Filmforum (vhs)
Sneak-Preview
Museum Tel. 23355
www.tuebinger-kinos.de
Blaue Brücke Tel. 23661

**21110**
### Fotos von „Ihr“

**Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden**
Jürgen Braun
Als begeisterte/r Amateurfotograf/in möchten Sie nach Landschaft, Architektur, Schnappschuss etc. auch einmal lernen, wie man von seiner Freundin, Frau oder einem weiblichen Modell gute Fotos macht? Wir beschäftigen uns mit Portrait- und Modeaufnahmen, aber auch mit dem etwas schwierigeren Gebiet der Erotik- und Aktfotografie. Am Vormittag werden Ihnen mit Hilfe von ausgewählten Bildbeispielen die notwendigen Grundlagen für das Fotografieren von Frauen vermittelt. Am Nachmittag findet dann mit einem Fotomodell der praktische Teil statt. Für eventuell notwendige Studionutzung (bei schlechtem Wetter ) 20,00 € pro Teilnehmer/in.
Sa, 12.07., 9:30-20:00 Uhr
38,00 € + 25,00 € Mat., vhs, Saal
Pause von 13:00 bis 16:00 Uhr.

**Digitale Bildbearbeitung**

Von der Digitalkamera in den PC

Einführung in Photoshop

Photoshop für Fotografen

siehe ab Seite 86

**21111**
### Wege zu individuellen Fotos
Günter Weckwarth-Sänger
Es geht nicht nur um die Frage, wie ich etwas fotografiere, entscheidend ist, welche Wünsche und Vorstellungen mich beim Fotografieren leiten. Personen, Gesichter, Dinge, Landschaften werden durch die Fotografie auf eine Bühne gebracht und können sich von den verschiedensten Seiten zeigen. Fotografien sind imstande Personen, Gesichter ... attraktiv, abstoßend, sachlich oder emotionsgeladen erscheinen zu lassen. Ziel dieses Kurses ist es, dafür ein Gespür zu entwickeln. Dann wird es möglich sein anders zu fotografieren. Die Teilnehmer/innen bringen eigene Fotos mit, die unter“ neuen Blickwinkeln“ angeschaut werden. So können neue Impulse gegeben werden für eine andere Art zu fotografieren.
donnerstags, 20:15-22:00 Uhr
Termine: 13.03., 03.04., 17.04.08
3 Termine, 21,70 €
vhs, Raum 115

**21112**
### Foto Painting
**Die Kunst der Verfremdung**
Horst Dzaebel
Ich manipuliere - also bin ich. Der Fotograf Horst Dzaebel entwickelte selbst diese Spezialtechniken und zeigt an eigenen Beispielen, welche Verwandlung ein Foto durch Bearbeitung erleben kann. Anhand von Beispielen und Vorlagen erlernen Sie an Ihren selbst mit gebrachten Fotos die Kunst der Übermalung und der Verfremdung. So entstehen neue Fotos mit neuen Aussagen. Bitte Acrylfarben und Pinsel oder Overheadstifte mitbringen. Wir werden kreativ sein und Spaß haben !
So, 20.04., 10:00-14:00 Uhr
16,50 €
vhs, Raum 115

### Gemeinsames Filmprogramm der vhs und des studio Museum

Gezeigt werden Beispiele aus der Geschichte des Films, Retrospektiven von Regisseuren und Schauspielern, Genre- und Themendarstellungen. Die Vorführungen finden freitags und samstags um 22:45 Uhr, dienstags um 18:00 Uhr statt. Ermäßigte Eintrittspreise für 5,00 € sind im Sekretariat der vhs erhältlich. Das aktuelle Programm können Sie den Plakaten, Pressehinweisen und dem Filmforum-Programmheft entnehmen.

**Anfragen und Anregungen an:**
redaktion filmforum, vhs Tübingen, Katharinenstr. 18, 72072 Tübingen

## KUNSTHANDWERK / WERKSTATT / HOBBY

### Buchbinden
**Kleingruppe Intensiv**
Claudia Brücke
Selbstgemachte Bücher, Broschüren oder Pappbände sind etwas Besonderes. Die Herstellung ist nach dem Beherrschen der Grundarbeitsschritte leicht zu erlernen und mit wenig Werkzeug auch zu Hause durchzuführen. Wir behandeln fadengeheftete Bücher sowie verschiedene Möglichkeiten der Buchdeckel-Gestaltung: Elefantenhaut, Leineneinband und französische Marmorpapiere. Bitte mitbringen - falls vorhanden: Passepartoutmesser, Buchbinderschere, Ahle, Bleistift, Geodreieck, evtl. Stahllineal, Zirkelkasten. Materialkosten ab ca. 35 € je nach Bedarf. Bitte unbedingt mitbringen: 500 Blatt 90g-PapierA4 BB (Breitbahn) oder A3 SB (Schmalbahn) - Farbe egal.
Am ersten Termin: Treffpunkt: Rathaus, Pforte!
8 x, 110,10 €, Rathaus, Buchbinderwerkstatt

**21201**
montags 17:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08

**21202**
montags 17:00-20:00 Uhr, ab Mo, 28.4.08

**21203**
### Goldschmieden
**Eheringe selber fertigen**
Andreas Reinschlüssel
In diesem Kurs können sich zukünftige Paare unter professioneller Anleitung ihre Eheringe selber herstellen. Das Schöne dabei ist, dass die Frau den Ring des Mannes fertigt und umgekehrt. So schmieden sie sich buchstäblich zusammen. Am ersten Tag stellen sie das Ringmodell her, welches in seiner Form ihrem Wusch entspricht; dann wird der Rohling gegossen. Am zweiten Tag verarbeiten sie den Ring so, dass die Oberfläche gestaltet werden kann. Es können sowohl mehrfarbige Ringe gefertigt, als auch Steine eingefasst werden. Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet. Bei Fragen 0711-6366860.
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 8.4.08
2 Termine, 22,00 €, vhs Werkstatt, Raum U 15

### Schmuck in Silber und Gold
Kleingruppe, intensiv
Karin Kathage, Nisan Kotoda
Wer seinen Schmuck selbst gestalten möchte, kann hier außergewöhnlich schöne Unikate in Silber und Gold herstellen. Eine erfahrene Dipl. - Designerin und ein Edelsteinfasser stehen Ihnen zur Seite. Es werden aus Spezialwachs Wachsmodelle gefeilt, geschnitten oder geknetet. Schmuckstücke aller Art, auch Eheringe... Ihren Ideen sind fast keine Grenzen gesetzt! Die Wachsmodelle werden in Silber oder Gold gegossen. Am zweiten Termin erfolgt die Oberflächenveredelung des Rohgusses. Es können dann Steine gefasst oder Filzelemente eingearbeitet werden. Auch Schmuckstücke ganz aus Metall sind möglich. Steine und Wolle können im Kurs erworben oder mitgebracht werden. Guß-, Material- und Werkzeugkosten (ab 12,00 €) werden im Kurs abgerechnet.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Kleingruppe mit 8 Teilnehmer/innen.
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.
77,00 €, vhs, Werkstatt, Raum U 15

**21204**
So, 20.+27.04., je 10:30-16:30 Uhr

**21205**
So, 01.+08.06., je 10:30-16:30 Uhr

**21206**
### Individuelle Schmuckstücke
Dirk Jahn
Zu Beginn entwickeln wir die Idee bis zum realisierbaren Entwurf. Inspirierende Bildbeispiele helfen uns hierbei. Der kursleitende Goldschmied und Dipl. Designer führt Sie dann ein in den Gebrauch von Werkzeugen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Alle verfügbaren Techniken können Anwendung finden von schneiden, sägen und feilen über löten, kleben, nähen und wickeln. Selbstverständlich können mitgebrachte Materialien verwendet werden. Naturmaterialien wie Leder, Hölzer, Bein, Speckstein, usw. aber auch Gold, Silber und weitere Metalle können auch im Kurs erworben werden. Werkzeuge sind vorhanden.Materialkosten: ab ca. 12,00 € im Kurs zu bezahlen.
Fr, 20.+27.06., jeweils 17:00-22:00 Uhr
49,30 €, vhs, Werkstatt, Raum U 15

**21207**
### Modernes Mosaik
**Grundkurs**
Lissi Maier-Rapaport
Vorgestellt werden im Basiskurs die Vielfalt der Materialien, Schneide- und Legetechniken, Entwurf und Design bis hin zum abschließenden Verfugen der Werke. Gearbeitet wird mit der direkten Methode, die Fliesen werden also direkt auf die Objektträger aufgeklebt. Diese sollten anfangs nicht größer als 30x30 cm sein z. B. Spiegel auf MDF-Platte oder MDF-Platte als Untersetzer bzw. Bild. Die Objektträger sowie das Mosaikmaterial (anfangs Keramikfliesen, Spiegelstücke und Glasnuggets) kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Zur Motivauswahl können eigene Ideen mitgebracht werden, es stehen aber Beispiele anhand von Fachliteratur, Fotos und kleinen Objekten zur Verfügung, welche auch Ungeübten einen leichten Einstieg in die Mosaikkunst ermöglichen. Pinsel und eine Mosaikzange werden bereitgestellt. Bitte passende Arbeitskleidung tragen. Der Kurs erfordert keine handwerklichen Vorkenntnisse. **Info- und Besprechungstermin: Fr., 4. April 2008, 19:00-19:30 Uhr.**
Sa, 12.04., 10:00-18:00 Uhr
So, 13.04., 10:00-14:00 Uhr
45,50 € + 15,00 € Mat.
vhs Werkstatt, Raum U 15

## TEXTILES GESTALTEN

### Filzabend
Katja Hannig
Sie haben schon viel vom Filzen gehört? Jetzt möchten Sie es auch endlich einmal ausprobieren. In entspannter Atmosphäre werden wir zuerst eine kleine Fläche filzen und uns danach ganz dem Hohlraumfilzen widmen. Mit dieser Technik können viele verschiedene Sachen hergestellt werden, zum Beispiel kleine Taschen, Kissen oder Stulpen. Der Anfängerkurs ist sowohl für Filzneulinge, als auch für Leute geeignet die schon einmal mit heißem Wasser und Seife in Berührung gekommen sind. Sie können dann nach eigenen Ideen und Wünschen diesen Abend gestalten. Bitte mitbringen: 2 - 3 alte Handtücher, altes Bettlaken (ohne Gummizug) oder Bettüberzug, große Metallschüssel, Plastiktüte für nasse Sachen, bequeme Kleidung, erste Ideen evtl. Vesper und Getränk. Material
18,30 € + 10,00 € Mat.
vhs, Werkstatt, Raum U 15

### 21301
**Schwerpunkt: Anfänger/innen**
Fr, 04.04., 17:00-22:00 Uhr
Bitte mitbringen: 2 - 3 alte Handtücher, altes Bettlaken (ohne Gummizug) oder Bettüberzug, große Metallschüssel, Plastiktüte für nasse Sachen, bequeme Kleidung, erste Ideen evtl. Vesper und Getränk. Material

### 21302
**Schwerpunkt: Anfänger u. Fortgeschrittene**
Fr, 11.04., 17:00-22:00 Uhr
Bitte mitbringen: 2 - 3 alte Handtücher, altes Bettlaken (ohne Gummizug) oder Bettüberzug, große Metallschüssel, Plastiktüte für nasse Sachen, bequeme Kleidung, erste Ideen evtl. Vesper und Getränk. Material

### 21303
### Klöppeltreff
Anna Schleier
Haben Sie schon mal geklöppelt? Liegt da noch etwas Angefangenes herum? Hätten Sie gern ein paar Tipps oder Anregungen von einer Expertin und auch Kontakt zu anderen? Bringen Sie Ihre Arbeiten mit oder Ihre Wünsche. Falls erwünscht, kann dieser einmalige Termin gerne wiederholt werden.
Fr, 29.02., 15:30-17:30 Uhr, 7,30 €, vhs, R. 119

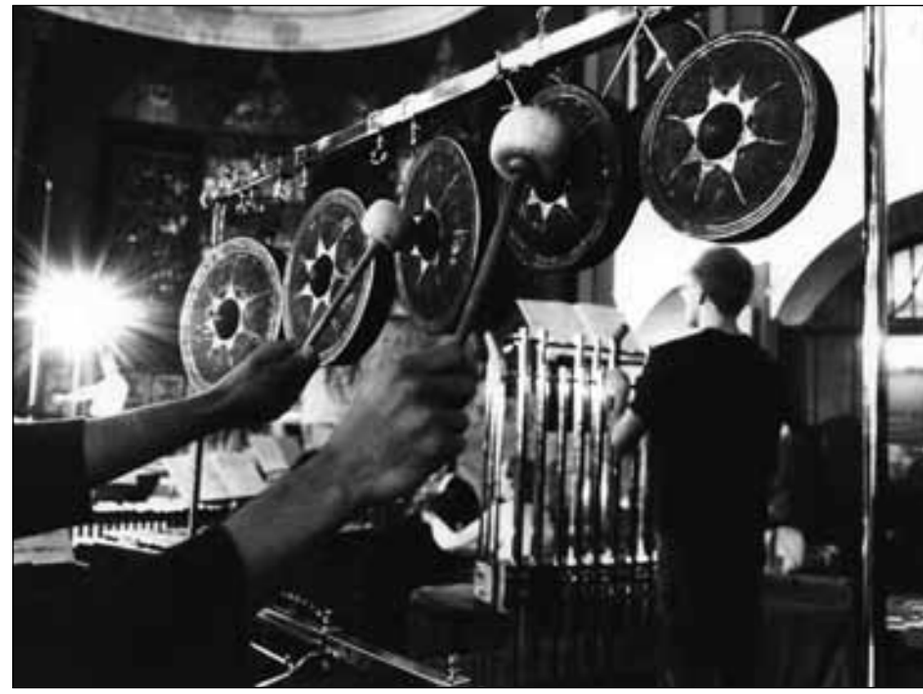
## SPIEL

### 21501
### Pustefix
**Führung - Museum - Aktivprogramm - Shop**
Der große Spielspaß von Tübingen für die ganze Welt! Seit über 50 Jahren werden die Pustefix Seifenblasen-Spiele von Kilchberg aus in die ganze Welt geliefert. Bei dieser Besichtigung sehen wir hinter die Kulissen der „Traumfabrik“ und wir erfahren alles über die Entwicklung von Pustefix von 1949 bis heute. Wir sehen die Produktion und die Sammlung „Rund um die Seifenblase“ mit Mustern, Bildern, Fotos und Büchern von früher und heute. Danach können wir im Pustefix-Fan-Shop alle verschiedenen Pustefix Spiele einkaufen und uns auf Wunsch in einer Riesen-Seifenblase (nach Voranmeldung) fotografieren lassen. Im Anschluss an den Rundgang darf nach Lust und Laune gespielt und experimentiert werden.
Treffpunkt: Kilchberg, Bahnhofstr. 29
Do, 20.03., 14:30-16:30 Uhr
7,00 €, keine Ermäßigung möglich.
für Erwachsene und Kinder ab 6
(in Begleitung), ab 12 ohne Begleitung

## MUSIK

### 20701
### Neckarsound Studio
### Tonstudiotechnik
Gerd Waiblinger
Sie erhalten eine kurze praktische Einführung in die Tonstudiotechnik: Wie entsteht eine Studioaufnahme und wie wird sie abgemischt? Was leisten Editing und Mastering, wie gelangt man zur professionell klingenden CD? Dazu werden verständlich erläutert: Mikrofontechnik, Mischpultfunktionen, Hard-Disc Recording, Effektgeräte, Midi-Keyboards, Drum-Computer etc. Im Anschluss können die Teilnehmenden am Mischpult Platz nehmen und sich selbst an einer Abmischung versuchen.
Keine Ermäßigung möglich.
Fr, 20.06., 18:00-20:00 Uhr
10,00 €
Neckarsound Studio,
Hechinger Str. 203, Eingang 11

### 20702
### ... und Hören
### Streifzüge durch die Musik des 20. Jahrhunderts
Jan Kopp
Anhand zahlreicher Musikbeispiele quer durch die Moderne wird das Hören mit anderen Wahrnehmungsformen verknüpft. Die Teilnehmer/innen erlernen einen aktiven Zugang zu neuen, unbekannten Klangwelten und erhalten Einblick in die Arbeit von Komponisten und Interpreten zeitgenössischer Musik. Der Kurs bereitet außerdem auf einen Konzertbesuch im Sudhaus Tübingen und in der Region vor. Der Komponist **Helmut Lachenmann** wird an einem der Abende Rede und Antwort stehen. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.
Termine: 07.05., 28.05., 11.06., 18.06.08
jeweils 19:00-21:45 Uhr
33,00 €
vhs, Saal
In Kooperation mit dem Musikwissenschaftlichen Institut der Eberhard-Karls-Universität Tübingen und dem Netzwerk Süd, gefördert durch das Netzwerk Neue Musik, einem Förderprojekt der Kulturstiftung des Bundes.



### 20703
### XX. Opernfestival Rossini
**“L´italina in Algeri“**
Jochen Schönleber
Beim XX. Opernfestival Rossini in Wildbad steht zum Jubiläum eine der witzigsten Rossini-Opern auf dem Programm, L´italiana in Algeri (Die Italienerin von Algier) von Gioachino Rossini (1813). Hier in einer Weltklassebesetzung (Maria Pizzolato, Lorenzo Regazzo, Lawrence Brownlee, Dirigent: Alberto Zedda) für eine konzertante CD-Einspielung am 3. und 5. Juli und danach für eine szenische Produktion mit jungen Spitzentalenten. Festivalleiter Jochen Schönleber gibt eine Einführung in ROSSINI, den Belcanto und das Werk. Vorstellungsbesuch zur Voraufführung 3. Juli 19:40 Uhr und 17./18. Juli. Für Kursteilnehmer/innen 15% Ermäßigung auf Kartenpreise von 18 bis 68 E bzw. 15 bis 58 E nach Verfügbarkeit.
Do, 29.05., 18:30-21:30 Uhr
11,00 €, vhs, Raum 108

### 20801
### Harmonielehre
**Aufbaukurs**
Dr. Anton Förster
Der Kurs setzt die Einführung des vorigen Semesters fort. Nach einer kurzen Wiederholung, die auch Neueinsteigern die Teilnahme ermöglicht, geht es vor allem um die Anwendung unseres theoretischen Wissens. Die Analyse praktischer Beispiele aus möglichst unterschiedlichen Musikrichtungen wird unser Wissen festigen und weiter vertiefen.
mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
4 Termine, 23,50 € + 2,00 € Mat.
vhs, Raum 108

### 20802
### Noten lesen
**und nach Noten singen**
Sigrid Böhler
Als Chorleiterin höre ich oft den Wunsch von Sänger/innen, vom Notenblatt nicht nur den Text abzulesen, sondern sich auch an den Noten zu orientieren, und zunehmend vom Blatt singen zu können. Dieser Kurs richtet sich an Musikbegeisterte, die die Notenschrift lesen und ein wenig schreiben lernen möchten. Wir werden die notierte Musik mit Klatschen und singen „vorlesen“, zu Gehör bringen. Keine Voraussetzungen erforderlich. Bitte Notizheft mit Notenlinien, Bleistift und Radiergummi mitbringen.
freitags 18:00-19:30 Uhr, ab Fr, 4.4.08
4 Termine, 21,90 €, vhs, Raum 108
Kurs findet am 11.4., in Raum 111 statt.

### Die Freiheit zu Singen
Sigrid Böhler
Wir erweitern unsere individuellen gesanglichen Fähigkeiten und genießen das einzigartige Klangerlebnis im Chor. Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen aktivieren wir unsere natürlichen Stimmen und erweitern ihren Klang. Spielerisch wecken wir unser Rhytmusgefühl. Durch freie Improvisationen entdecken wir Harmonien und finden in die Mehrstimmigkeit. Wir singen Chorlieder aus verschiedenen Epochen und Ländern, sowie Oldies, Evergreens und Spirituals. Wir schulen unser Gehör, indem wir vom Hören lernen (Notenkenntnisse sind nicht erforderlich) und probieren das einfache Singen nach Noten. Je nach Vorkenntnissen und Lust, gibt es die Möglichkeit die eigene Stimme solistisch auszuprobieren. Vorraussetzung: Lust zu singen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

### 20803
**am frühen Abend**
montags 17:45-19:15 Uhr, ab Mo, 3.3.08
8 Termine, 44,00 € + 2,00 € Mat.
vhs, Saal

### 20804
**am frühen Abend**
montags 17:45-19:15 Uhr, ab Mo, 26.5.08
6 Termine, 33,00 € + 2,00 € Mat.
vhs, Saal

### 20805
**am Vormittag**
mittwochs 10:30-11:30 Uhr, ab Mi, 2.4.08
4 Termine, 16,50 €
vhs, Saal

### 20806
### accordion, accordéon, Akkordeon!
Sigrid Böhler
Ob Sie es auf der Bühne gefunden oder von der Großtante geerbt haben, es im Glücksspiel gewonnen, ausgeliehen oder ersteigert haben, womöglich sogar in Castelfidaro oder Klingenthal haben anfertigen lassen: Sie haben ein Akkordeon! Wir erkunden die vielfältigen akustischen Möglichkeiten dieses genialen Musikinstruments und erleben seinen individuellen Charakter. Dann erforschen wir, wie wir unsere Klänge in das Ensemble einbringen können. Wir improvisieren über vorgegebene Strukturen, bedienen uns bei traditionellen Liedern. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Experimentieren und am Zusammenspiel: eine Liebeserklärung an die Königin der Instrumente! Zwischendurch gibt es Informationen über das Innenleben des Akkordeons, seine wilde Geschichte und ausgesuchte Musikbeispiele aus aller Welt. Es ist unwesentlich, ob Sie spielen können oder nicht: verlassen Sie sich auf Ihr Akkordeon! Voraussetzungen: (mindestens) ein Akkordeon, Offenheit und Experimentierfreude.
So, 27.04., 14:00-18:00 Uhr
16,50 € + 2,00 € Mat.
vhs, Raum 201

### 20807
### Akkordeon - Begleitung mit Links
Sigrid Böhler
Akkorde spielend auf dem Akkordeon
Die Griffe auf der Bass-Seite des Akkordeons sind in jeder Tonart gleich. Melodien lassen sich mit einfachen Griff-Mustern begleiten, da das „Akkordeon“ dafür enwickelt wurde. Dieser Kurs richtet sich an Orchesterspieler/innen, (Kinderlieder-) Sänger/innen, Klavierspieler/innen und Alle, die sich für die Möglichkeiten der „linken Hand“ auf dem Akkordeon interessieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir nach Akkordsymbolen (Gitarren- oder Jazz-Notation) spielen lernen, oder nach Gehör. Ausgehend von einfachsten Möglichkeiten, eine Melodie zu begleiten, werden wir harmonisch fantasievoller bis hin zu zusammengesetzten Jazzakkorden, fügen Bassläufe ein, und haben immer noch die rechte Hand frei! Rhythmisch beginnen wir mit Walzer, Polka, Tango und Jig. Dann grooven wir je nach Interesse und Vorkenntnissen der Teilnehmenden weiter im (Zigeuner-)Swing, Bossa Nova, Rock, Klezmer - Hora, - Terkisher oder Balkan 7/8. Voraussetzungen: gleichtöniges Akkordeon mit Standardbass (min.48). Für Musizierende, die noch nicht gut mit dem Akkordeon vertraut sind, ist der Kurs „accordion, accordéon, Akkordeon!“ dringend zu empfehlen.
So, 22.06., 13:00-18:00 Uhr
20,70 €, vhs, Raum 201

**Schon vhs-Mitglied?**
Zur Unterstützung einer offenen, toleranten und zeitgemäßen Bildung braucht der Verein engagierte Mitglieder. Seit 60 Jahren bietet die Volkshochschule Tübingen den Bürgerinnen und Bürgern Tübingens und des Landkreises qualifizierte Weiterbildung für alle Lebensbereiche. Für einen Jahresbeitrag von 25,- EUR können Sie im Verein mitwirken. Weitere Infos Tel.: 07071 5603 21

### 20808
### Afro-cubanisches Trommeln und Percussion
Norbert Schubert
Ein Schnupperkurs für Einsteiger sowie für Leute, die Ihre Rhythmuskenntnisse vertiefen wollen. Gelernt werden die verschiedenen Töne und Anschlagtechniken (Ballen-Tip, Baß, Open, Slap) sowie Grundübungen und einfache Rhythmusmuster. Schon in relativ kurzer Zeit entwickelt die Gruppe durch das Zusammenspiel verschiedener Trommelstimmen eine enorme Power und Lust am gemeinsamen Musizieren. Eigene Instrumente mitbringen, Gebühr für Leihinstrument 5 € (im Kurs zu bezahlen). Pause von 12:30 bis 14:00 Uhr.
Sa, 19.04., 10:00-16:30 Uhr
So, 20.04., 10:00-16:30 Uhr
41,30 €, vhs, Raum 201

### 20809
### Afrikanische Percussion - Djembé
**Anfänger**
Ursula Branscheid-Diebaté
Wir lernen mit Hilfe der drei Schlagtechniken afrikanische Rhythmen, die wir gemeinsam spielen. Mit Hilfe von Rhythmusfragmenten und elementaren Übungen wie Akzentverschiebungen lernen wir schließlich frei zu spielen, zu improvisieren und eigene Stimmen zu kreieren. Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Leihinstrumente nach Vorbestellung. Leihgebühr für Djembe 8,00 € sind im Kurs zu bezahlen.
Sa/So, 05.+06.04., je 12:00-16:00 Uhr
33,10 €, vhs, Raum 201

Tübinger Musikschule e.V.

** Elementare Musikerziehung*
*für Kinder ab 2 ½ Jahren*
** Instrumentalunterricht*
*-Einzel- und Gruppenunterricht für Kinder und Jugendliche-*
Es werden alle gebräuchlichen Instrumente unterrichtet. Leihinstrumente stehen zur Verfügung.
** Musiktherapie*
**Klassik und Pop / Jazz / Rock .....*
Auch „Klassiker“ können improvisieren lernen. Die verschiedensten Bands - die den Interessen und dem Niveau angepasst sind - bieten immer Mitspielmöglichkeiten.
**Band Coaching*
Bereits bestehende Bands können ihr Niveau durch Unterrichtseinheiten bei den entsprechenden Lehrern verbessern.

**Auskunft und Anmeldung: Tübinger Musikschule Frischlinstraße 4, 72074 Tübingen, Telefon 55940**

info@tuebinger-musikschule.de
**www.tuebinger-musikschule.de**

### Gitarre Grundkurs
Anhand bekannter Songs werden die grundlegenden Akkorde auf den ersten drei Bünden sowie einfache Begleittechniken erlernt. Bereits in der ersten Stunde können Anfänger ein Lied begleiten. Notenkenntnisse nicht erforderlich. Eigenes Lehrmaterial. Kleingruppe mit maximal 8 (bzw. 6) Teilnehmenden.

### 20810
Gerd Waiblinger
montags 18:15-19:15 Uhr, ab Mo, 3.3.08
10 Termine, 60,80 € + 1 € Mat., vhs, Raum 108

### 20811
Winfried Klehr
dienstags 18:45-19:45 Uhr, ab Di, 22.4.08
10 Termine, 72,60 € + 1 € Mat., vhs, Raum 108

### 20812
André Engeroff
freitags 16:45-17:45 Uhr, ab Fr, 4.4.08
10 Termine, 60,80 € + 1 € Mat., vhs, Raum 108
Kurs findet am 11.04., in Raum 112 statt.

### Gitarre
### Grundkurs mit Vorkenntnissen
Die Begleittechnik wird mit Hilfe von verschiedenen Zupfsystemen und Anschlagtechniken verfeinert. Barré-Griffe werden dabei in dosierter Form eingebracht. Kleingruppe mit maximal 7 (bzw. 6) Teilnehmenden.

### 20813
Gerd Waiblinger
montags 19:15-20:15 Uhr, ab Mo, 3.3.08
10 Termine, 60,80 € + 1 € Mat., vhs, Raum 108

### 20814
Winfried Klehr
dienstags 19:45-20:45 Uhr, ab Di, 22.4.08
10 Termine, 72,60 € + 1 € Mat., vhs, Raum 108

### Gitarre Aufbaukurs
Fingerpicking, Barré-Griffe, schwierige Zupf- und Anschlagtechniken werden anhand vieler Musikbeispiele aus Folk, Klassik, Rock und Blues vermittelt. Kleingruppe mit maximal 7(bzw. 6) Teilnehmenden.

### 20815
Gerd Waiblinger
montags 20:15-21:15 Uhr, ab Mo, 3.3.08
10 Termine, 60,80 € + 1 € Mat., vhs, Raum 108

### 20816
Winfried Klehr
dienstags 20:45-21:45 Uhr, ab Di, 22.4.08
10 Termine, 72,60 € + 1 € Mat., vhs, Raum 108

### 20817
### Klassische Gitarre
**Grundkurs**
Dr. Anton Förster
Die klassische Spielweise ist nicht nur die Grundlage des klassischen Repertoires, sondern auch notwendig für ein korrektes und entwicklungsfähiges Spiel in anderen Stilrichtungen. Die Techniken des einstimmigen Melodiespiels, der Akkordbegleitung und des mehrstimmigen konzertanten Spiels werden vorgestellt und grundlegend eingeübt. Eine allgemeine Einführung in das Spiel nach Noten wird gegeben. Material: Klassische Übungen und Spielstücke, Akkordtabelle und Lieder. Voraussetzungen: keine - außer Freude am Spiel. Höchstteilnehmer/innenzahl 7.
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 2.4.08
10 Termine, 60,80 € + 2 € Mat., vhs, Raum 108

### 20818
### Klassische Gitarre
**Grundkurs mit Vorkenntnissen**
Kleingruppe, Intensiv
Dr. Anton Förster
Die Spieltechniken der klassischen Spielweise werden weiterentwickelt und verfeinert. Ziel ist eine Spielweise, die Melodie- und Akkordspiel vereint. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in „klassischer Haltung“ und Tongebung. Höchstteilnehmer/innenzahl 7.
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab Mi, 2.4.08
10 Termine, 60,80 € + 1,00 € Mat.
vhs, Raum 108

## TANZ

### 20901
### Kreativer Kindertanz
**für Kinder von 4 - 6 Jahren**
Bärbel Martini
Die Kinder werden spielerisch lernen, sich zu Musik zu bewegen. Ziel ist es, die Freude der Kinder am Tanzen zu fördern und zu pflegen und ihnen ihren eigenen Körper und seine Möglichkeiten näher zu bringen. Hier werden Elemente aus Ballett, Elementarem Tanz und Modernem Tanz eingesetzt. Es wird improvisatorisch mit Bildern, Geschichten oder Materialien gearbeitet, so dass die Kreativität der Kinder gefordert ist. Auf Wunsch wird der Kurs verlängert. Bitte mitbringen: Bewegungskleidung. **Kostenloser Schnuppertermin: 14. April 2008, 17:00-17:30 Uhr.**
dienstags 16:45-17:30 Uhr, ab Di, 22.4.08
6 Termine, 14,90 €, vhs, Saal
Keine Ermäßigung möglich.

### 20902
### Jazztanz
Bärbel Martini
Jazztanz stammt aus der afroamerikanischen Volkskultur der USA. Dieser Tanzstil wird überwiegend für Musicals und Shows verwendet. Das Musical „West Side Story“ löste mit das Jazzfieber aus. Beim Jazztanz wird mit verschiedenen Körperzentren gearbeitet (Polyzentrik), in diesem Zusammenhang spricht man auch von der Isolation der einzelnen Körperteile. Oft sind die Bewegungen scharf, akzentuiert, dynamisch und werden häufig rhythmisiert. Sie können aber auch einen lyrischen Charakter erhalten. Jazztanz ist eine expressive Art zu Tanzen. Im Unterricht werden nach einer intensiven Aufwärmphase Elemente geübt, in Vorbereitung für den choreographischen Teil der Stunde. Die Musikauswahl ist sehr vielfältig und kontrastreich. Auf Wunsch wird der Kurs verlängert. **Kostenloser Schnuppertermin: Dienstag, 14. April, 17:30-18:00 Uhr**
dienstags 17:30-18:15 Uhr, ab Di, 22.4.08
6 Termine, 16,50 €, vhs, Saal

### 20903
### Modern Dance
Bärbel Martini
Charakteristisch für diesen Tanzstil ist die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, mit der Spannung und Entspannung und mit der Schwerkraft. Im Unterricht werden Elemente aus verschiedenen modernen Tanztechniken eingesetzt. Die Bewegungsqualität ist sehr kontrastreich, sie kann geschwungen oder geführt sein, schnell oder langsam, kraftvoll oder zart fließend zu ausgewählter Musik. Nach einer intensiven Aufwärmphase folgen Übungen als Vorbereitung für die anschließende tänzerische Kombination. Auf Wunsch wird der Kurs verlängert. **Kostenloser Schnuppertermin: Dienstag, 14. April, 18:15-18:45 Uhr**
dienstags 18:15-19:15 Uhr, ab Di, 22.4.08
6 Termine, 22,00 €, vhs, Saal

### 20905
### Musical Dance
**für Teilnehmer/innen ab 14 und Erwachsene**
Alexander Wenz
Chicago, Cabaret, Tanz der Vampire, König der Löwen - alle leben von der ungeheuren Leidenschaft, der mitreißenden Energie und dem unwiderstehlichen Rhythmus und Tempo der Musik, des Tanzes und der fesselnden Präsenz der Darsteller. Klare, schnelle, exakte Bewegungen und leidenschaftliche Hingabe an die Musik und den Rhythmus - das ist es, was so faszinierend ist und wir erlernen wollen. Um das zu erreichen, besteht der Unterricht aus einem Warm-up, Tanztechnik, Dehnung, Schrittfolgen und einer über den ganzen Kurs zu lernenden Choreographie. Der Unterricht richtet sich an Teilnehmende mit tänzerischen Vorkenntnissen. Bitte Tanz-/Gymnastikkleidung und Jazz/Gymnastik-schuhe mitbringen. Der Dozent ist Dipl-Musicaldarsteller, Tänzer und Schauspieler.
**Kostenloser Infotermin:**
**Freitag, 29. Februar, 19:00-19:30 Uhr.**
Fr, 07.03., 19:00-22:00 Uhr
Sa, 08.03., 10:00-18:00 Uhr
41,30 €, vhs, Saal, Pause von 13:00-14:00 Uhr.

**20907**
## Steptanz
## Grundkurs ohne Vorkenntnisse
Gudrun Adami
In diesem Kurs machst du erste Erfahrungen mit dem Step-Sound! Entdecke dein rhythmisches Gefühl! Aus kleinen Rhythmus- und Technikübungen werden erste Schrittkombinationen entwickelt und zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt. Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit Ledersohle und leichtem Absatz. In der ersten Stunde erhalten Sie weitere Informationen über Stepschuhe.
Fr, 29.02., 19:00-21:00 Uhr
Sa, 01.03., 14:00-17:00 Uhr
So, 02.03., 10:00-13:00 Uhr
33,10 €, vhs, Saal

**20908**
## Steptanz
## Grundkurs mit Vorkenntnissen
Gudrun Adami
In diesem Kurs kannst du deine Grundkenntnisse im Steptanz erweitern und vertiefen. Wir tanzen einfache Choreografien. Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen im Steptanz.
mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 58,80 €
Französische Schule, Gymnastikraum

**20909**
## Steptanz Choreographie
**für Fortgeschrittene**
Gudrun Adami
In diesem Kurs wird an der Technik gefeilt. Es geht um Sicherheit im Umgang mit Rhythmus und um die Erweiterung des Bewegungs- und Schrittrepertoires. Wir werden Choreographien verschiedener Stil- und Musikrichtungen erarbeiten. Für diesen Kurs sind sehr gute Vorkenntnisse erforderlich.
mittwochs 19:30-20:45 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 73,50 € (58,80 €)
Französische Schule, Gymnastikraum

## Square Dance Mainstream
Square Dance ist geselliges, fröhliches Tanzen im Team von 4 Paaren. Die Tänzer tanzen auf Zuruf des Callers. Jeder tanzt mit jedem, da der „Caller“ die Tänzer durcheinander würfelt. Square Dance fördert Frohsinn, Teamgeist und Vergessen der Alltagsprobleme. Es ist ein gutes Konzentrations- und Gedächtnistraining. Was sollten Sie mitbringen? Wenn möglich Ihren Partner, gute Laune, die Bereitschaft über eigene Fehler und die der anderen fröhlich miteinander zu lachen. Bitte Hallengymnastikschuhe mitbringen (Straßenschuhe sind im Gymnastikraum nicht erlaubt). Die Kursleiterin ist seit 1986 aktive Tänzerin. Sie ist Mitglied der Callerlab (USA) und ECTA (Europa). Vorkenntnisse: Alle Calls bis Ferriswheel. Einstieg mit Vorkenntnissen ist nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

**20910**
Gunhild Ott
dienstags 19:45-21:45 Uhr, ab Di, 26.2.08
8 Termine, 47,00 €
Kreissonderschule, Gymnastikraum
Eine halbe Stunde Pause nach Vereinbarung.

**20911**
Gunhild Ott
dienstags 19:45-21:45 Uhr, ab Di, 27.5.08
8 Termine, 47,00 €
Kreissonderschule, Gymnastikraum
Eine halbe Stunde Pause nach Vereinbarung.

## Line - Dance
Fehlt Ihnen ein Tanzpartner oder wollen Sie ohne Partner tanzen? Haben Sie Freude an Bewegung zu Musik? Wollen Sie neue Tanzformen kennen lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Unter Line Dance versteht man Tänze die ohne direkten Partner in einer Reihe neben- und/oder hintereinander getanzt werden. Man braucht keine Tanzerfahrung um die einfachen Schritte zu erlernen aber Spaß an Bewegung und an der Musik die vom Oldie bis zum Charthit reicht. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Wollsocken.

**20912**
Fabienne Göçmener-Rath
montags 19:30-20:30 Uhr, ab Mo, 31.3.08
12 Termine, 47,00 €, vhs, Saal

**20913**
Fabienne Göçmener-Rath
Sa, 12.04., 14:00-16:00 Uhr
So, 13.04., 10:00-12:00 Uhr
16,50 €, vhs, Saal

## Tanzen 50 plus
Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Einzelanmeldung möglich - (Tanz)-Partner/in nicht erforderlich.

**20914**
**Grundkurs für Teilnehmer/innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen**
Christa Hug
mittwochs, 10:45-11:45 Uhr, ab 20.02.08
Termine: 20.02., 05.03., 02.04., 16.04.,30.04., 21.05.,11.06., 25.06., 09.07.08
9 Termine, 35,30 €
Kath. Gemeindezentrum
Bachgasse 5, Saal

**20915**
**Aufbaukurs**
Christa Hug
mittwochs, 09:30-10:30 Uhr, ab 20.02.08
Termine: 20.02., 05.03., 02.04., 16.04.,30.04., 21.05.,11.06., 25.06., 09.07.08
9 Termine, 35,30 €
Kath. Gemeindezentrum
Bachgasse 5, Saal

**20916**
**Aufbaukurs**
Barbara Sündermann
mittwochs, 09:30-10:30 Uhr, ab 27.02.08
Termine: 27.02., 12.03., 09.04., 23.04., 07.05., 04.06., 18.06., 02.07., 16.07.08
9 Termine, 35,30 €
Kath. Gemeindezentrum
Bachgasse 5, Saal

**Krankenkassen-Bonuspunkte für „Tanzen ab 50“**
Ab sofort ist „Tanzen ab 50“, wenn die Dozentin das Zertifikat des Bundesverbandes Seniorentanz e.V. besitzt, von folgenden Krankenkassen in ihr Bonus-punkte-Programm aufgenommen:
**AOK Sachsen und Bayern, Barmer Ersatzkasse, DAK u. TK.**
Weitere Krankenkassen prüfen.

**20917**
## Salsa 50 plus
**ohne (Tanz)Partner/in**
Jeanette Godesar
Wir lernen auf langsame und rhythmische Musik Salsa-Grundschritte, Variationen und Bewegungsabläufe. Dies ist ein Kurs für Einzeltänzer/innen, dennoch sind (Tanz)Paare willkommen! Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder -schläppchen und Getränk.
Sa, 31.05., 10:00-15:00 Uhr
17,60 €, vhs, Saal
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**20918**
## Orientalischer Tanz 50 plus
Marlies Guckes
Wir entdecken weiche, fließende Bewegungen aus der Körpermitte bei orientalischer Musik. Wir erleben neue Beweglichkeit in allen Gelenken, Entlastung der Wirbelsäule und ein Aktivieren und Harmonisieren des Körpers. Wir schütteln und lockern uns zu erfrischenden Rhythmen, werfen Verspannungen ab und schenken unserem Atem Aufmerksamkeit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Verlängerung möglich.
freitags 16:30-17:15 Uhr, ab Fr, 4.4.08
4 Termine, 11,80 €, vhs, Saal

**20919**
## Meditatives Tanzen 50 plus
Doris Moser
Eine Stunde zum kennen lernen des Meditativen Tanzens nach neuer und klassischer Musik: Schritte tun - Wege gehen - Kreise ziehen - sich selbst und anderen heiter tanzend begegnen. Bitte leichte bequeme Schuhe (Gymnastikschuhe) mitbringen. Auf Wunsch wird der Kurs verlängert.
Do, 24.04., 15:00-16:00 Uhr
3,90 €, vhs, Saal

**20920**
## Tanzflamme
**Afrikanischer Tanzworkshop**
Moshood Adekunle
Tanz ist nicht eine Frage des Blutes oder der Kultur, es ist die Unendlichkeit der Kunst und der Bewegung. In Afrika ist Tanz ein wichtiger Teil des täglichen Lebens; vor allem aber wird getanzt, weil Tanzen Spaß und viel Freude macht! Afrikanischer Tanz ist ein großer Körperbaumeister und verbessert die Flexibilität. Jede einzelne Tanzbewegung schließt den Körper ein. Entdecken Sie für sich die Lebensfreude in den modernen Ausdrucksformen des afrikanischen Tanzstiles. Das Ziel dieses Workshops ist es, die Energie der eigenen Wurzeln zu erfahren, um Kraft daraus zu schöpfen.
So, 27.04., 10:00-17:00 Uhr
26,40 €, vhs, Saal
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

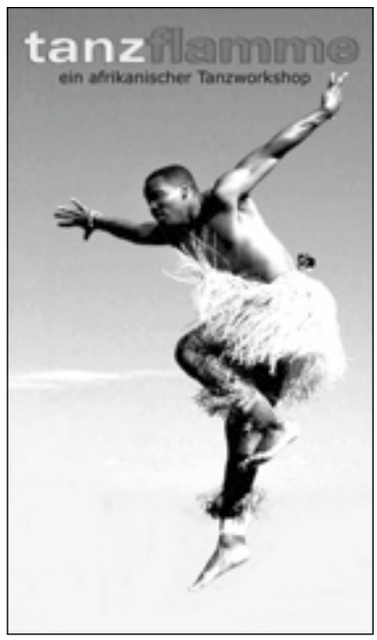
## Afrikanischer Tanz
traditionell und modern
Afrikanischer Tanz ist ein Weg, die Lebensfreude unmittelbar zu erleben und auszudrücken. Musik, Tanz und Gesänge sind die Wurzeln des afrikanischen Lebens. Im Unterricht lernen Sie die grundlegenden Elemente des traditionellen und modernen afrikanischen Tanzes und erfahren somit ein Stück Lebensfreude dieser Kultur. Sie werden fit und vital und haben dabei eine Menge Spaß dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an der Bewegung und Lust auf neue Rhythmen haben. Sie entwickeln ein intensives Körpergefühl und spüren neue Lebensenergie.

**20921**
**Grundkurs**
Moshood Adekunle
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
10 Termine, 39,20 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

**20922**
**Grundkurs**
Moshood Adekunle
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 3.6.08
8 Termine, 31,40 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

**20923**
**Grundkurs mit Vorkenntnissen**
Moshood Adekunle
dienstags 20:30-21:45 Uhr, ab Di, 19.2.08
10 Termine, 49,00 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

**20924**
**Grundkurs mit Vorkenntnissen**
Moshood Adekunle
dienstags 20:30-21:45 Uhr, ab Di, 3.6.08
8 Termine, 39,20 €
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum




### Griechische Volkstänze
**traditionell und modern**
Voula Leontidou
Tanzend werden wir die Regionen Griechenlands mit ihren unterschiedlichen Tänzen, Musikinstrumenten und Liedern durchstreifen und einen kleinen Eindruck von der tänzerischen Vielfalt dieses Landes gewinnen.Die Auswahl der Tänze beginnt im hohen Norden, setzt sich über die Mitte fort und bezieht auch die Inseln im Süden mit ein. Zu antiken und modernen Tänzen, von Sirtos bis Tsifteteli und Säibekikos, werden wir in geselliger Runde tanzen. Im Mittelpunkt steht die Freude am Tanzen und an griechischer Musik. Sie bringen uns ein Stück Urlaub nach Hause.

**20925**
**Grundkurs**
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 4.3.08
5 Termine, 19,60 €, vhs, Saal

**20926**
**Aufbaukurs**
dienstags 20:30-22:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
5 Termine, 29,40 €, vhs, Saal

**20927**
**Grundkurs**
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 22.4.08
5 Termine, 19,60 €, vhs, Saal
Achtung: 27.5. und 03.06., kein Kurs

**20928**
**Aufbaukurs**
dienstags 20:30-22:00 Uhr, ab Di, 22.4.08
5 Termine, 29,40 €, vhs, Saal
Achtung: 27.5. und 03.06., kein Kurs

**20929**
**Grundkurs**
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 24.6.08
5 Termine, 19,60 € , vhs, Saal

**20930**
**Aufbaukurs**
dienstags 20:30-22:00 Uhr, ab Di, 24.6.08
5 Termine, 29,40 €, vhs, Saal

**20931**
### In der Leichtigkeit des Seins
Petra Vetter
... fühlen wir uns getragen von dem inneren Bewegungsfluss, aus dem sich unser Tanz entfaltet. Wir begegnen in der Hingabe an die Schwerkraft der Leichtigkeit und Mühelosigkeit in der eigenen Bewegung. Mit einem lockeren und dynamischen Körpertraining, auf der Grundlage von elementaren Bewegungen - gehen, laufen, springen, etc. - beginnen wir und eröffnen uns mit Körper- und Wahrnehmungsübungen neue Qualitäten und Bewegungsmöglichkeiten. New Dance, sowie Elemente aus der Kontakt Improvisation und ethnischen Tänzen fließen immer wieder als tanztechnische Grundlagen mit ein. Ein breitgefächertes Musikangebot aus verschiedenen Stilrichtungen lädt zu zarten, kraftvollen, akzentuierten und schwingenden Bewegungen ein und unterstützt den eigenen Bewegungsausdruck. Im Mittelpunkt stehen vielfältige Anregungen, Bilder, eigene Impulse und Ideen, die zu interessanten Tanzerfahrungen alleine und mit der Gruppe einladen und - Leichtigkeit atmen.
montags 20:45-22:00 Uhr, ab Mo, 31.3.08
6 Termine, 29,40 €, vhs, Saal

**20932**
### Wege aus der Entspannung zum Tanz
Petra Vetter
Mit einer Bewegungsform, die die Tänzerin A. Halprin (USA) aus Elementen des Yoga und ihrer langjährigen Tanzerfahrung entwickelt hat, bewegen wir uns vom Boden zum Stehen, von der Ruhe zur Vitalität. Zentrum und Ausgangspunkt ist die Wirbelsäule. Von ihr ausgehend unterstützen die Bewegungen die wechselseitige Verbindung aller Körperteile und ein vollkommen ungehindertes Zusammenspiel zwischen ihnen. Im Hinspüren in den Körper, beginnt der Atem sich Raum zu nehmen. Wir erfahren, dass unser Körper sich in der Bewegung ausruhen kann und sich im Loslassen neu mit Energie aufzuladen beginnt. Die Bewegung am Boden bereichert dabei unseren Tanz - der Tanz wiederum vertieft unsere Körperwahrnehmung und verbessert unsere Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.
Sa, 05.04., 10:00-18:00 Uhr (60 min Pause)
28,90 €, vhs, Saal

### Bollywood für Frauen
Marlies Guckes
Der Begriff „Bollywood-Dance“ hat sich aus den indischen Bollywood-Filmen entwickelt. Der neu kreierte Tanzstil ist eine Mischung aus sinnlichem Orientalischen Tanz, feurigem Samba und mystischem Indischen Tempeltanz. In diesen Kursen werden Schritt für Schritt einzelne Tanzkombinationen, Ausdruck und Technik der einzelnen Bewegungen erlernt. Eine kleine, abwechslungsreiche Choreographie, basierend auf einem bekannten Bollywood-Film, bildet den Abschluss.

**20933**
So, 09.03., 10:30-13:30 Uhr
13,20 €, vhs, Saal

**20934**
freitags 17:30-18:30 Uhr, ab Fr, 4.4.08
4 Termine, 15,70 €, vhs, Saal

**20935**
### Bollywood-Choreographie f. Frauen
Veronica Müller
Bollywood ist eine Kombination aus Bombay und Hollywood und steht für die indischen Filme, in denen viel geliebt, gelacht, geweint, getanzt und gesungen wird. Wie der Name ist auch der Tanz eine Mischung aus Traditionellem und Neuem. Im Bollywood-Tanz findet man Elemente aus dem klassischen indischen Tanz, Orientalischem Tanz und modernen Tanzformen wie Hip Hop und Jazz Dance. Im Workshop wird eine wunderschöne Choreographie basierend auf einem bekannten Bollywood-Film unter Einbezug von charakteristischen Bewegungen und Schrittfolgen sowie typischen Handbewegungen erlernt.
So, 08.06., 10:00-14:30 Uhr (30 min Pause)
16,50 €, vhs, Saal

**20936**
### Tanzen wie Shakira für Frauen
Marlies Guckes
Wir beginnen mit einem „Warm-Up“ zu Songs von Shakira. Dann tanzen wir Shakiras heiße Bewegungen aus ihren Viodeo-Clips und machen daraus eine kleine Choreographie. Den Abschluß bildet ein Shakira-Cool-Down. Tanztipps: weitertanzen in Orient Aerobic, Bollywood oder Orientalischem Tanz.
So, 09.03., 13:30-16:30 Uhr, 13,20 €, vhs, Saal

**vhs&heilbäder**
**in Bad Wildbad**

**Salsa&Wellness**
Salsa Cubana y Merengue
**18.10.-19.10.2008**

**Tango Argentino&Wellness**
**7.11.-9.11.2008**

Info: Elfriede Arnold-Roos, 07071 5603-34,
kreativ@vhs-tuebingen.de

### Orientalischer Tanz für Frauen
Marlies Guckes Die orientalische Musik lockt uns in eine neue Welt: Wir tanzen unsere Weiblichkeit und genießen die Harmonie von Körper und Seele. Auf Wunsch wird der Kurs im laufenden Semester verlängert! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
Köstlinschule, Gymnastikraum

**20937**
**Anfängerinnen**
donnerstags 21:00-22:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
5 Termine, 19,60 €

**20938**
**Mittelstufe**
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
5 Termine, 29,40 €

**20939**
### Orient-Aerobic für Frauen
Marlies Guckes
Zu flotter orientalischer Pop-Musik kommen wir ins Schwitzen und arbeiten alle unsere Muskeln durch. Natürlich verwenden wir dazu die Elemente des Orientalischen Tanzes. Eine Stunde Power und Spaß! Tipp: ergänzt sich ideal mit Grund- oder Aufbaukurs! Handtuch nicht vergessen! Ansonsten bequeme Sportkleidung, Schläppchen, wenn vorhanden, Hüfttuch. Keine Vorkenntnisse. Auf Wunsch wird der Kurs im Semester weitergeführt.
donnerstags 20:00-21:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
5 Termine, 19,60 €
Köstlinschule, Gymnastikraum

**20997**
### Orientalischer Tanz für Frauen
**in der Maurischen Halle**
Marlies Guckes
In dieser wunderschönen Umgebung lassen wir uns inspirieren und tauchen ein in die Welt des Orients. Zu den Klängen aus 1001 Nacht entdecken wir spielend fließende Bewegungen und genießen diese neuen Möglichkeiten. Wir variieren unseren Tanz mit farbenprächtigen Schleiern und Zimbeln und verleihen damit unserer Seele Flügel. Kleine Entspannungseinheiten und wohltuende Hand- und Fußmassagen mit wohlriechenden Ölen verwöhnen unsere Sinne. Bitte mitbringen: Lust auf Neues, eine Gymnastikmatte, Schläppchen, einen Rock oder eine Hose, die man auf die Hüfte ziehen kann, Glitzer- und Klimpersachen, soweit vorhanden. Leistungen: 2 Übernachtungen im***Hotel im DZ mit Halbpension, Kurkonzert oder Stadtführung und Tanzkurs:
Fr, 27.06., 14:00-18:00 Uhr
Sa, 28.06., 10:00-18:00 Uhr (120 min Pause)
So, 29.06., 10:00-16:00 Uhr (60 min Pause)
187,00 €, Bad Wildbad Maurische Halle
Es gelten die Reisebedingungen
vhs&heilbäder 2008
Veranstalter: Touristik Bad Wildbad GmbH, Wilhelmstr. 42-44, 75323 Bad Wildbad

**20940**
### Hula - der Tanz aus Hawai
Helga-Linda Beyerle-Müller
Der Hula zählt zu den faszinierendsten Tänzen der Welt. Er war früher eine Ganzheit aus Rhythmus, Musik und Bewegung und hat seine Faszination über Generationen vererbt. Damals wie heute erzählt der Hula Geschichten, er ist getanzte Lebensfreude. Frauen jeder Altersgruppe und jeder Figur erleben im Hula das Aloha-Feeling: „Ein Weg zu gesteigertem Wohlbefinden, innerer und äußerer Harmonie des Körpers und der Seele.“ Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.
Fr, 18.04., 16:30-18:30 Uhr
7,30 €, vhs, Raum 313

### Disco-Fox für (Tanz)Paare
Gintautas Bulotas
Sie lernen den Grundrhythmus, Körperposition und die Führung. Bei der Führung geht es um die Verbindung der Partner miteinander und um gegenseitiges Vertrauen. Figuren wie Damensolo, Platzwechsel, Stop & Go ergänzen die Basis. Die Teilnehmer werden beim Tanzen sehr viel Spaß haben. Bitte mitbringen: Kleidung in der Sie sich gerne bewegen und Schuhe mit Ledersohle. Anmeldung nur paarweise.

**20941**
Sa, 14.06., 10:00-14:00 Uhr
So, 15.06., 10:00-14:00 Uhr
35,20 €, vhs, Saal

**20942**
freitags 20:15-21:15 Uhr, ab Fr, 29.2.08
7 Termine, 27,40 €, vhs, Raum 014

**20943**
### Standard- und Lateinamerikanische Tänze
**Grundkurs**
Gintautas Bulotas
Dieses Kursangebot ist für alle gedacht, die schon immer mal den Einstieg in die Gesellschaftstänze finden wollten. In einem Wochenkurs tanzen Sie die Grundlagen der folgenden Tänze, um sich bei der nächsten Gelegenheit sicher auf dem „glatten“ Parkett bewegen zu können: Samba, Rumba, Cha-Cha, Tango, Foxtrott, Wiener Walzer und Langsamer Walzer. Bitte keine Straßenschuhe im Tanzraum. Anmeldung bitte nur (tanz-)paarweise, Gebühr pro Teilnehmer/-in.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 5.3.08
7 Termine, 41,10 €, vhs, Saal

### Tango Argentino
Sigrid Böhler
Die sinnliche, leidenschaftliche Musik des Tango Argentino wird uns auffordern zur tänzerischen Begegnung mit unseren Tanzpartnern/innen. Wir lernen und üben die Bewegungen und Gestaltungselemente des Tango Argentino

und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar. Grundlegende Schrittkombinationen werden vorgestellt und aufgezeigt, wie Sie Ihre eigenen Variationen tanzen können. Informationen über die Musik, Geschichte, Stilrichtungen und die „Szene“ fließen ein. Videoclips von Tanzszenen geben einen Einblick in Stilrichtungen und das „Ambiente“. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Schuhe mit glatten (Leder-) Sohlen mitbringen. Anmeldung einzeln oder paarweise.

**20944**
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 20.2.08
7 Termine, 41,20 €, vhs, Saal

**20945**
Sa, 26.04., 10:00-18:00 Uhr
30,80 €, vhs, Saal
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**20946**
So, 01.06., 10:00-18:00 Uhr
30,80 €, vhs, Saal
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**20947**
**Swing mit Lindy Hop**
Sigrid Böhler
Eine kleine Einführung in den großen Swing: gepflegt bis wild, Hauptsache abtanzen! Basierend auf dem einfachen Grundschritt von Westcoast und Eastcoast-6-count Swing und der Grundhaltung im Paar werden Dreh-, Wickel- und Schrittfiguren vermittelt, die es schnell ermöglichen, mit Spaß und Kreativität zu der mitreißenden Musik aus der Swing-Familie (Swing-Fox, Boogie, Jive, Westcoast) zu zweit zu tanzen. Der Grundschritt des immer beliebter werdenden Lindy Hop und weitere 8-count Figuren werden vorgestellt und bei Gefallen in unseren Tanz eingefügt. Bitte bringen Sie bewegungsfreundliche Kleidung mit, Frauen gerne fliegende Röcke, Schuhe mit drehfreudigen Sohlen, die gut am Fuß sitzen (auch glatte Turnschuhe). Keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung einzeln oder paarweise.
So, 29.06., 14:00-18:00 Uhr
17,60 €, vhs, Saal

**Salsa (New York Style)**
Michal Wozniak, Barbara Schmidt
Pikante Soße aus Tanz, Musik und Gefühl. Ob Salsa, Tango, Walzer oder Rock´n Roll - das Tanzen ist so alt wie die Menschheit selbst. Der Ursprung des Tanzens liegt im Wunsch des Menschen, sich Ausdruck zu verschaffen. Gefühle geben den Rhythmus vor, aus dem Rhythmus entsteht die Musik und die Musik bewegt den Menschen - zum Tanzen. Salsa ist kein Modetanz im klassischen Sinne, vielmehr eine Definition für individuelle Lebens- und Tanzlust, für Tanzvergnügen ohne einengende Zwänge. Die Salsa hat nicht eine Wurzel, sondern viele; sie kennt zahlreiche Einflüsse und Stilrichtungen, die sich weiterhin über die ganze Welt ausbreiten und entwickeln. Kein anderer Paartanz hat in den letzten Jahren eine derart steile Erfolgskurve aufs Parkett gelegt und erfreut sich weiterhin bei den Menschen jeder Kultur und jeden Alters so großer Beliebtheit. In unseren Kursen geben wir Ihnen die Gelegenheit, Schritte und Figuren des sog. New-York-Stils (Mambo-Stils) zu erlernen, Freude an Bewegung und guter Musik zu haben  und trotz hilfreicher Tanztechnik Salsa nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen zu tanzen. Haben Sie Freude an Bewegung und guter Musik? Dann kosten Sie das Lebensgefühl der Salsa. Vamos a bailar!

**20948**
**Anfänger - für Singles und (Tanz)Paare**
montags 18:30-19:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
12 Termine, 47,00 €
Köstlinschule, Gymnastikraum

**20949**
**Mittelstufe - für Singles und (Tanz)Paare**
montags 19:30-20:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
12 Termine, 47,00 €
Köstlinschule, Gymnastikraum

**20950**
**Fortgeschrittene - für Singles und (Tanz)Paare**
montags 20:30-21:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
12 Termine, 47,00 €
Köstlinschule, Gymnastikraum

**20965**
**Salsa (New York Style)**
**Workshop für (Tanz)Paare**
Barbara Schmidt
Pikante Soße aus Tanz, Musik und Gefühl. Ob Salsa, Tango, Walzer oder Rock´n Roll - das Tanzen ist so alt wie die Menschheit selbst. Der Ursprung des Tanzens liegt im Wunsch des Menschen, sich Ausdruck zu verschaffen. Gefühle geben den Rhythmus vor, aus dem Rhythmus entsteht die Musik und die Musik bewegt den Menschen - zum Tanzen. Salsa ist kein Modetanz im klassischen Sinne, vielmehr eine Definition für individuelle Lebens- und Tanzlust, für Tanzvergnügen ohne einengende Zwänge. Die Salsa hat nicht eine Wurzel, sondern viele; sie kennt zahlreiche Einflüsse und Stilrichtungen, die sich weiterhin über die ganze Welt ausbreiten und entwickeln. Kein anderer Paartanz hat in den letzten Jahren eine derart steile Erfolgskurve aufs Parkett gelegt und erfreut sich weiterhin bei den Menschen jeder Kultur und jeden Alters so großer Beliebtheit. In unseren Kursen geben wir Ihnen die Gelegenheit, Schritte und Figuren des sog. New-York-Stils (Mambo-Stils) zu erlernen, Freude an Bewegung und guter Musik zu haben  und trotz hilfreicher Tanztechnik Salsa nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen zu tanzen. Haben Sie Freude an Bewegung und guter Musik? Dann kosten Sie das Lebensgefühl der Salsa. Vamos a bailar!
So, 20.04., 11:00-16:00 Uhr
16,50 €
vhs, Saal
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**20966**
**Bachata & Merengue**
Barbara Schmidt
Merengue ist eine lateinamerikanische Musikrichtung aus der Dominikanischen Republik, Haiti und Puerto Rico. Merengue wird als Paartanz getanzt. Jeder Taktschlag wird gleichmäßig mit einem Schritt nach vorne, hinten oder zur Seite getanzt. Charakteristisch für den Tanzstil ist bei jedem Schritt eine markante Hüftbewegung. Dadurch erhält der Tanz eine stark sinnliche Komponente. Bachata ist ein aus der Dominikanischen Republik stammende Musik- und Tanzstil. Anfang der 60er Jahre entstand Bachata als eine Form des kubanischen Boleros. In den folgenden Jahrzehnten kamen Einflüsse aus anderen Stilen wie dem Merengue hinzu und Bachata wurde mehr und mehr zur Tanzmusik. Bachata hat in den vergangenen Jahren deutlich an Popularität gewonnen. Die Schrittfolge ist einfach, die Beinbewegung kommt aus den Knien heraus. Bachata wird normalerweise sehr eng und hüftbetont getanzt, er gehört zu den erotischsten Tänzen überhaupt. Die etwas zurückhaltendere europäische Version wird mit Körperabstand getanzt, wobei auch Figuren mit eingebaut werden. Wir wollen in diesem Workshop Grundkenntnisse erwerben und eine Basis schaffen für erste einfache

**BAD WILDBAD - WOHLFÜHLEN IN ZWEI THERMALBÄDERN**

Palais Thermal
SINNLICH ORIENTALISCHE WELLNESS

**Thermen-Erlebnis & Sauna-Genuss**
- Wellness-Angebote
  • Seifenbürstenmassage
  • Anti-Stress-Bad
  • Nachtkerzenölbad
  • Vital-Öl-Behandlung
  • Wohlfühlmassage
  • Traubenkernölmassage
  • Hot-Stone-Massage
  • White-Chocolate Bad
  • Mokka-Peeling

Montag bis Freitag: 12-22 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage: 10-22 Uhr

www.palais-thermal.de, info@palais-thermal.de

Vital Therme
DIE THERME. DIE BEWEGT

**Gesundheits-, Kur- und Wellnessanwendungen**
- Naturfangobad
- Massagen
- Medizinische Bäder
- Cleopatrabad, Milchsprudelbad
- Nachtkerzenölpackung
- Thermalbecken 32°C innen und außen
- Dampfbad und Sauna mit Liegewiese

www.vitaltherme-wildbad.de

Staatsbad Wildbad, 75323 Bad Wildbad
Tel.: 07081 303-0, Fax: 07081 303-100
E-Mail: info@staatsbad-wildbad.de

Figuren und Variationen. Ein Gefühl für die Tänze soll vermittelt werden. Das Kursangebot richtet sich an Leute ohne Vorkenntnisse. Paarweise Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich.
Sa, 07.06., 14:00-18:00 Uhr
16,50 €
vhs, Saal

### 20951
### New York Salsa mit Styling
**für Mittelstufe (Tanz) Paare**
Michal Wozniak, Lena Barth
Wenn Ihr neben dem Einstudieren von Figuren auch an Eurer Körperhaltung und Grundtechnik arbeiten möchtet, dann seid Ihr in diesem Workshop genau richtig. Wir möchten mit Euch eine schöne Figur einstudieren und anschließend verschiede Beispiele geben, wie Ihr diese mit Styling und Schritten „verschönern“ könnt. Wichtig ist uns dabei vor allem, dass jeder etwas findet, das zu ihm passt und womit er sich wohl fühlt. Am ersten Tag soll zunächst die Figur erlernt werden. Außerdem möchten wir Euch einige grundlegende Schritte und Bewegungen der Salsa zeigen. Am zweiten Tag soll die erlernte Figur ausgiebig geübt werden und wir möchten Euch zeigen, wie die am Tage zuvor einstudierten Schritte und Bewegungen beim Tanzen eingebaut werden können. Beide Tage beinhalten darüber hinaus ein gemeinsames Warm-Up mit hilfreichen Übungen zur Grundtechnik, welche man anschließend auch zuhause weiterüben kann.
Sa, 23.02., 13:00-16:00 Uhr
So, 24.02., 13:00-16:00 Uhr
22,80 €, vhs, Saal

### After Work Latino-Power
Raus aus dem Job und rein in die Power. Wir lassen uns von den mitreißenden südamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Cumbia, Samba, Merengue anstecken und folgen der leidenschaftlichen Musik. Nach einem fetzigen Warm-Up machen wir die Basics und kleine Kombis! Eine Flasche Mineralwasser mindestens! Und dann seid ihr mitten in eurer Power! Tanzpartner brauchen wir dafür keine! Bitte mitbringen: Turn- oder Gymnastikschuhe (die nicht als Straßenschuhe benutzt werden).

### 20954
**Grundkurs**
Christiane Selig
dienstags 18:30-19:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
9 Termine, 35,30 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

### 20955
**Grundkurs mit Vorkenntissen**
Christiane Selig
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
9 Termine, 35,30 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

### 20956
**Aufbaukurs**
Christiane Selig
dienstags 20:30-21:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
9 Termine, 35,30 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

### 20957
**Grundkurs**
Christiane Selig
dienstags 18:30-19:30 Uhr, ab Di, 27.5.08
9 Termine, 35,30 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

### 20958
**Grundkurs**
Christiane Selig
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 27.5.08
9 Termine, 35,30 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

### 20959
**Aufbaukurs**
Christiane Selig
dienstags 20:30-21:30 Uhr, ab Di, 27.5.08
9 Termine, 35,30 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

### Latin Dance Aerobic
atin Dance in seiner Vielfältigkeit wird immer beliebter, weil sich hier die starre Haltung des Tanzes auflöst! Temperamentvolle Rhythmen und weiche fließende Bewegungen, ausgedrückt durch eine selbstbewusste, aufrechte Körperhaltung charakterisieren dieses temperamentvolle Training. Die Verschmelzung von Aerobic und lateinamerikanische Stilen wie, Salsa, Cha Cha, Mambo, Meringue und dem argentinischen Tango, bilden das Konzept der Latin Dance Aerobic.

### 20960
**Beginner**
Mercedes Tayemans
freitags 18:45-19:45 Uhr, ab Fr, 22.2.08
8 Termine, 31,30 €
vhs, Saal

### 20961
**Advanced Beginner**
Mercedes Tayemans
freitags 19:50-20:50 Uhr, ab Fr, 22.2.08
8 Termine, 31,30 €
vhs, Saal

### 20962
**Beginner**
Mercedes Tayemans
freitags 18:45-19:45 Uhr, ab Fr, 30.5.08
8 Termine, 31,40 €
vhs, Saal

### 20963
**Advanded Beginner**
Mercedes Tayemans
freitags 19:50-20:50 Uhr, ab Fr, 30.5.08
8 Termine, 31,40 €
vhs, Saal

### 20964
**Sommer vhs**
Mercedes Tayemans
Mo., - Do., ab 28.07.08,
jeweils 19:00-20:00 Uhr
15,70 €
vhs, Saal

swt.
Stadtwerke Tübingen

**Weiterkommen mit der vhs – wir bringen Sie hin!**

Mit **TüBus** und **SAM** schnell und sicher ins Lorettoareal.

**Loretto** (2 Minuten Fußweg)
- Mit den Linien 3 und 13
- Montag bis Freitag bis 20:00 Uhr alle 15 Minuten
- Danach bis 23:00 Uhr alle 30 Minuten

**Kiesäckerstraße** (5 Minuten Fußweg)
- Mit den Linien 4 und 8
- Montag bis Freitag bis 20:00 Uhr alle 15 Minuten
- Danach bis 22:50 Uhr mit der Linie 4 alle 30 Minuten

**Moltkestraße** (7 Minuten Fußweg)
- mit der Linie 5
- Montag bis Freitag bis 22:30 Uhr alle 30 Minuten

Zwischen 22.00 und 6.00 Uhr bringt Sie der **Nacht-SAM** nach telefonischer* Anmeldung von der vhs bis zur Haustür.
*Telefonische Anmeldung mindestens 30 Minuten vor Abfahrt unter 34 000.

Oder das **Parkhaus Lorettoplatz** direkt neben der vhs.
Ein- und Ausfahrt rund um die Uhr.

SVT
Stadtverkehr Tübingen

Stadtwerke Tübingen GmbH
Eisenhutstraße 6 | 72072 Tübingen
www.swtue.de

Energie, die uns bewegt!

# Gesundheit

**Gesundheitsforum**
**Entspannung**
**Yoga - Tai Chi - Qi Gong**
**Rücken**
**Gymnastik**
**Fitness**
**Pilates**
**Kinderkurse**
**Ernährung / Essen und Trinken**

**Ihre Ansprechpartnerin:**
**Petra Wendel, Tel. 5603-38**
**gesundheit@vhs-tuebingen.de**

**Gesund bleiben**
Mit unserem Gesundheitsprogramm unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg zu einem erfolgreichen und gesunden Leben.
Informieren Sie sich bei uns über aktuelle Gesundheitsthemen und neue Trends aus den Bereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung.

**Krankenkassen als Partner**
Die Volkshochschule Tübingen kooperiert mit verschiedenen Krankenkassen: Einige Kassen bieten ihren Kunden/innen Bonuspunkte für den Besuch von Präventionsangeboten an, die AOK teilt Ihren Versicherten Gutscheine für bestimmte Kurse aus. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Möglichkeiten Sie haben. Bei Angeboten mit einem „Smiley“ können Sie eine Bezuschussung bei Ihrer Kasse beantragen, wenn Sie den Kurs regelmäßig besucht haben. Sie erhalten nach Ihrem erfolgreichen Kursbesuch kostenlos eine Teilnahmebescheinigung.

**Kursleitung**
Wir haben sehr qualifizierte Kursleiter/innen, deren ständige Weiterbildung wir mit regionalen und überregionalen Fortbildungsangeboten unterstützen.

**Neues und Informatives**
In diesem Semester informieren wir Sie z.B. über das **Zähneknirschen** – wenn Sie also wissen möchten, warum wir so verbissen sind… In verschiedenen Lebensabschnitten wie z.B. Schwangerschaft oder Wechseljahre verwenden viele Frauen gerne **homöopathische Mittel**. Bei uns können Sie sich darüber informieren. Und bevor Sie zu einem **Fasten-Wander-Kurs** aufbrechen, lassen Sie sich überraschen, was Ihr **Darm** alles kann und beeinflusst. Eines von vielen kleinen Wunderwerken in Ihrem Körper.
Wir haben die richtigen Rezepte zur **Stressbewältigung**: Qi Gong, Massagetechniken oder verschiedene Yoga-Arten. Und für alle, die so richtig etwas mit **„Power“** machen möchten, gibt es Kurse wie Bauch-Beine-Po, Step-Aerobic oder Power Vit Yoga.

**„Bewegung im Alter“– Aktionstag am 14. März 2008**
In Zusammenarbeit mit dem Landratsamt, Abteilung Gesundheit führen wir einen Tag zum Thema „Bewegung im Alter“ durch. Verschiedene Institutionen stellen sich vor, es gibt spezielle Bewegungs- Mitmachangebote für ältere Menschen: „Schlauer werden durch Bewegung“, „Beweglich, mobil und stabil“, „Integratives Gedächtnistraining“, „Tanzen 50 plus“ und „Qi Gong 50 plus“.
Herr **Dr. Arno Hipp von der Tübinger Sportmedizin** spricht in seinem Vortrag über die **Notwendigkeit und die Wirkung von Bewegung im Alter**.
Sie sind herzlich eingeladen!

**Präventionsangebot**
Fachleute rechnen damit, dass die Zahl der Typ-2-Diabetiker/innen in den nächsten Jahren alarmierend ansteigen wird. Deshalb möchten wir Sie auf unser Kursangebot zur **Prävention** von **Übergewicht** und **Diabetes** besonders hinweisen. Dies besteht aus den Bausteinen Information, Bewegung, Hilfe zum Umgang im Alltag, Gewichtsabnahme sowie einem speziellen Kochkurs.
In Kooperation mit „Slow Food“ spricht Professor Dr. Luft am 25. April über die Prävention von Diabetes durch die Verwendung bestimmter Lebensmittel. Im Kochkurs können Sie als Diabetiker/in lernen, genussvoll zu kochen und in dem Kurs „Gut leben mit Diabetes 2“ können Sie neue, bessere Strategien für Ihren Alltag entwickeln. Übrigens erhalten Sie 10% Ermäßigung auf die Kursgebühren bei der Buchung von zwei oder mehr Präventionskursen.

**Essen und Trinken**
Wussten Sie schon, dass Sie allein durch die Ernährung die Produktion des Glückshormons Serotonin ankurbeln können? In unseren Kochkursen können Sie in die Welt der Küchenprofis eintauchen und lernen, italienische oder französische Spezialitäten zuzubereiten. Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt der Ferne…
Neu ist eine Zusammenarbeit mit der Organisation **„Slow Food“**, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen – unter Berücksichtigung einer verantwortlichen Landwirtschaft und Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt. Besuchen Sie die Seminare „Rebsorten dieser Welt – Wein-Sensorik für Genießer“ oder die „Wildkräuterküche“ und „Heimische Spezialitäten von der Alb“. Entdecken Sie unsere Region kulinarisch neu.

**Berufliche Gesundheitsförderung**
Wir bieten gerne speziell für Ihren Betrieb zugeschnittene Kurse an. Wie wäre es mit rückengerechtem Arbeiten, Entspannungstechniken oder anderen Fitnesskursen aus unserem Programm?

## GESUNDHEITSFORUM

### 30001
### Knirschen und Pressen
**Warum sind wir denn so verbissen?**
Dr. Helge Rolf Runte
Immer mehr Menschen sind davon betroffen: Beschwerden durch eine verspannte Kiefermuskulatur und nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus). Bereits kleine Kinder können daran leiden. Bevorzugt während des Schlafs oder in extremen Konzentrationsphasen kommt es dazu, und unter den großen Belastungen, die dabei auftreten, leiden die Kiefergelenke, Kaumuskeln und die Zähne werden überbelastet und geschädigt. Darüber hinaus sind Verspannungen im Kopf-Hals-Bereich sowie Gesichts- und Kopfschmerzen oder Tinnitus möglich. Psychische Überbelastungen oder störende Gleithindernisse bei Kaubewegungen können die Ursache sein. Der Vortrag von Dr. Runte informiert über Ursachen und Therapien, die helfen können, trotz Belastungen des Alltags weniger mit den Zähnen zu knirschen.
Do, 17.04., 20:00-21:30 Uhr
5,90 €, vhs, Saal

### Frauenakademie 2008

Eine Kooperation der Universitäts-Frauenklinik Tübingen, der niedergelassenen Frauenärztinnen und -ärzte der Region und der vhs Tübingen.

**PMS – Kritische Tage vor den Tagen**
04.03.08, 18:00-19:30 Uhr

**Sexualität im Alter**
02.04.08 im Kupferbau – Uhrzeit entnehmen Sie bitte der Tagespresse

**Leben nach Krebs**
06.05.08, 18:00-19:30 Uhr

**„Matt - schlaff und kaputt“**
03.06.08 (Pfingsten), 18:00-19:30 Uhr
Wenn´s in den Wechseljahren mit den Hormonen abwärts geht

**Neue Möglichkeiten der Brustrekonstruktion mit Eigengewebe**
01.07.08, 18:00-19:30 Uhr

Alle Veranstaltungen
ohne Anmeldung und ohne Gebühr
Universitäts-Frauenklinik, Calwer Str.7

### 30002
### Homöopathie zur Selbstanwendung (Fortgeschrittene)
Dr. Brigitte Meine-Hagmann
In diesem Kurs werden aufbauend auf den Grundlagen des Anfängerkurses verschiedene akute Krankheiten und ihre Möglichkeiten der homöopathischen Behandlung besprochen. Welche Informationen und Beobachtungen sind zur Mittelfindung notwendig, welche Mittel kommen hauptsächlich in Frage, wann sollten Sie professionelle Hilfe einschalten? Sie sollten den Anfängerkurs besucht oder homöopathische Vorkenntnisse haben.
Termine: mittwochs, 12.03., 23.04., und 04.06.08, jeweils 20:00-21:45 Uhr
3 Termine, 20,60 €, vhs, Raum 312

### Homöopathie für Frauen
Der monatliche Zyklus, Schwangerschaft, Geburt, Klimakterium und Menopause sind eigentlich normale, natürliche Lebensprozesse. Dennoch haben viele Frauen Probleme, bei denen die Homöopathie sehr hilfreich sein kann.

### 30003
**Schwangerschaft, Geburt und danach**
Dr. Brigitte Meine-Hagmann
Mi, 02.04., 20:00-21:45 Uhr
6,90 €, vhs, Raum 312

### 30004
**Erleichterung bei gynäkologischen Beschwerden**
Dr. Brigitte Meine-Hagmann
Mi, 07.05., 20:00-21:45 Uhr
6,90 €, vhs, Raum 312

### 30005
**Wechseljahre und Menopause**
Dr. Brigitte Meine-Hagmann
Mi, 11.06., 20:00-21:45 Uhr
6,90 €, vhs, Raum 312

### 30006
### Kinesiologie im Alltag
Peter Holzner
In der Kinesiologie werden die Muskeln des Menschen als Messinstrument benutzt. Unsere Muskelreaktion zeigt, ob wir auf einen Reiz gestresst reagieren oder nicht. Dadurch lässt sich mit Hilfe der Muskeltests herausfinden, welche Medikamente, Nahrungsmittel, etc. mich unterstützen und welche nicht. Die Kinesiologie zielt vor allem darauf ab, die Selbstheilungskräfte anzuregen, die eigene Gesundheit zu stabilisieren oder wiederherzustellen. Sie lernen in diesem Kurs verschiedene kinesiologische Muskeltests, sowie deren Einsatz im Alltag kennen. Darüber hinaus erlernen Sie harmonisierende Übungen für Körper und Geist.
donnerstags 20:00-21:45 Uhr, ab Do, 3.4.08
3 Termine, 20,60 €, vhs, Raum 108

### 30008
### Bluthochdruck - durch mentales Training senken
Volker Sautter
Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) wird definiert als Erhöhung des Blutdrucks auf mindestens 140/90 mmHg. Weil auf lange Sicht Organschäden die Folge sein können, muss Bluthochdruck frühzeitig therapiert werden. Die Therapien sind individuell und sehr vielfältig. Neben Medikamenten, die den Blutdruck senken, gibt es verschiedene andere Möglichkeiten wie gesunde Ernährung, Verzicht auf Alkohol und Rauchen oder körperliche Bewegung. Auch Entspannungstechniken können eine sinnvolle Therapie sein: Wer Stress gut bewältigt, kann seinen Blutdruck auch günstig beeinflussen. In diesem Kurs erfahren Sie etwas darüber, wie sich mentales Training auf den Blutdruck auswirken kann. Der Referent ist ein erfahrener Mentaltrainer. Dienstags u. donnerstags, 20:15-21:15 Uhr, ab Di, 1.4.08
8 Termine, 31,40 €, vhs, Raum 312
Kurs findet Di. und Do. statt.

### 30010
### Heilpflanzen für ein gesundes langes Leben
Sigrun Specker
Schon immer suchten Menschen nach Kräutern, die ihr Leben verlängern sollten. Erste Rezepte von Lebenselixieren, die uns überliefert wurden, stammen aus der Antike und spielten auch in der mittelalterlichen Klostermedizin eine wichtige Rolle. Bis heute haben viele dieser Pflanzen eine ungebrochene Tradition. Diese uns bekannten, und zum Teil auch vergessenen Heilkräuter, sollen den Körper kräftigen und stärken, indem sie alle lebenswichtigen Organfunktionen anregen und regenerieren. Sie wirken entgiftend und reinigend, wecken die Lebensgeister und wirken Alterungserscheinungen entgegen. In diesem Kurs werden Ihnen wichtige Heilkräuter und deren Wirkungsweise, sowie Kombinations- und Zubereitungsmöglichkeiten vorgestellt.
Do, 05.06., 19:00-21:00 Uhr
7,80 €, vhs, Raum 312

### 30011
### Infotermin: Fastenwandern von zuhause aus
Maria Margarita
An diesem Abend können Sie sich über das Fastenwandern informieren: Sie lernen die Kursleiterin, die Heilpraktikerin und ausgebildete Fastenwanderleiterin ist, kennen, und können Ihre Fragen zum Fasten stellen. Anmeldung notwendig, kostenlos.
Di, 19.02., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 312

### 30012
### Fastenwandern von zuhause aus
Maria Margarita
Nutzen Sie die Energie der Fastenzeit!
Fasten stärkt das Abwehrsystem, verbessert den Stoffwechsel, saniert den Magen-/ Darmbereich und strafft und verschönert die Haut. Aber Fasten ist noch mehr: Es ermutigt den Geist, lichtet die Seele und weckt Sehnsucht nach einem veränderten Leben. Als ältestes und einfachstes Naturheilverfahren bietet es zusammen mit dem täglichen Bewegungsprogramm die optimale Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele. Maria Margarita ist Heilpraktikerin und ausgebildete, langjährig erfahrene Fastenwanderleiterin. Sie begleitet Sie durch die Woche. Keine Ermäßigung möglich.
Termine: 22.2. 15:00-20:30, 23.2. 11:00-15:00, 24.2. 13:00-17:00, 25.02. 11:00-14:30, 27.2. 11:00-15:00, 28.2. 15:00-19:30, 29.2. 09:00-11:00 Uhr
103,90 €, vhs, Raum 312

**Hebammen-Aktionstage an der vhs tübingen zum Internationalen Hebammentag**

**3. - 4. Mai 2008**

**„Auf den Anfang kommt es an!“**
**Freiräume zwischen Kräutertee und Hightech!**

Veranstaltet vom regionalen Hebammenverband in Kooperation mit der vhs tübingen.

Weitere Infos :
Kreisverband Tübingen
Kreisvorsitzende
Brunhild Schmid
Tel.: 07071 7936130

Hebammenverband Baden-Württemberg e.V.

### 30013
### Kanu-Kurs
Tom Albus
Das Medium Kanu ist wohl die schönste und spannendste Art, eine Flusslandschaft zu entdecken. In diesem Kurs lernen Sie alles, um eine Kanutour selbstständig zu planen und sicher durchzuführen. Achtung Suchtgefahr! Nach einer ca. 90 minütigen theoretischen Einweisung (Script wird gestellt), geht es direkt zur Praxis an den Neckar nach Mühlen. Nach den praktischen Übungen starten wir zu einer ca. 12 km langen Flusstour, um das Gelernte gleich in die Tat umzusetzen. Sicher hat nach diesem Tag jeder Teilnehmer/in nicht nur eine neue Lernerfahrung, sondern auch ein spannendes Naturerlebnis hinzugewonnen. Bitte mitbringen: Trockene Wechselkleidung, leichte Kleidung und Schuhe (Turnschuhe oder Sandalen mit Riemen) zum Fahren, Verpflegung/Trinken/ Sonnenschutz. Schwimmwesten und wasserdichte Tonnen werden gestellt. Voraussetzung: Schwimmer. Keine Ermäßigung möglich.
Sa, 4.06., 10:00-18:00 Uhr
Einführung/Theorie: 10:00-12:00 Uhr, vhs, Raum 117, dann Praxis auf dem Neckar
Gebühr: Erwachsene: 65 Euro,
Jugendliche 12-16 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen: 45 Euro
vhs, Raum 117

### 30024
### Neue elektronische Gesundheitskarte
Matthias Walliser
Die Einführung der „neuen elektronischen Gesundheitskarte steht kurz bevor. Die Ärzte der Testregionen in Deutschland hatten ausgiebig Zeit, die neue Karte auf Herz und Nieren zu prüfen. Immer noch warnen zahlreiche Verbände und Ärzte vor der Einführung der neuen Technik. Doch aus welchen Gründen? Was bedeutet die Einführung dieser Karten für den Patienten? Und welchen Stellenwert hat der Datenschutz für die neue Karte? Jürgen Loga und Matthias Walliser, 1. und 2. Vorstand der „Gesellschaft professioneller unabhängiger Datenschützer e. V.“ berichten über die Problematik. Das Thema Datenhoheit („wer bestimmt Ort und Inhalt meiner Daten?“) spielt darin eine zentrale Rolle. Im Anschluss daran werden die Datenschutzexperten auf individuelle Fragen und Anmerkungen eingehen.
Do, 24.04., 20:00-21:30 Uhr, 5,90 €, vhs, Saal

### 30020
### Die Dorn-Methode
Michael Schray
Die Dorn-Methode ist eine sanfte und schonende Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung um Rückenbeschwerden, die auch in Arme und Beine ausstrahlen können, zu kurieren. Dabei werden blockierte Wirbel abgetastet und mit sanftem Druck wieder ins Lot gebracht. Dies geschieht ohne jegliche Hilfsmittel.
Die Dorn-Methode ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Dieses Tagesseminar konzentriert sich auf das Erspüren von Wirbel- und Gelenkfehlstellungen und deren gezielte Eigenbehandlung. Zahlreiche Selbsthilfe-Übungen werden erlernt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
Sa, 19.04., 10:00-18:00 Uhr
31,00 €, vhs, Raum 313
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 30023
### Durch Alexander-Technik
**mehr Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Gelassenheit**
Guido Ingendaay
Mit der Alexander-Technik können Sie lernen, sich leichter zu bewegen, mit Stress gelassener umzugehen und Ihr Leben konstruktiver zu gestalten. Dazu brauchen Sie nichts weiter als etwas Offenheit und Interesse, von sich selbst und Ihrem Körper zu lernen. Denn unser Organismus bietet uns eigentlich alles, was wir für leichte Bewegung und selbstbestimmtes Handeln brauchen. Wir müssen es nur wieder praktisch nutzen! In diesem Seminar lernen Sie die Alexander-Technik als einen Weg kennen, Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wieder klarer wahrzunehmen und effizienter einzusetzen. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern gibt Ihnen auch geistige Impulse, wie Sie selbstbewusster Ihren Alltag gestalten können.
Sa, 31.05., 10:00-18:00 Uhr
28,10 €, vhs, Raum 313
1 Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Institut für Frauengesundheit Baden-Württemberg

### Mammographie - Screening
Informationsveranstaltung

**Donnerstag, 28.02., 19 Uhr, ohne Gebühr, vhs, Katharinenstr. 18, Saal**

Jede 10. Frau in Deutschland erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Eine regelmäßig durchgeführte Früherkennungsmammographie kann die Sterblichkeit an Brustkrebs nachweislich senken und durch die frühere Erkennung der Erkrankung in vielen Fällen ihren Schrecken nehmen. Diese Veranstaltung möchte Sie informieren über das Mammographie-Screening, das ab Ende des Jahres 2007 auch in unserer Region Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren in Form einer Einladung in 2jährigen Abständen angeboten wird. Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit, die Mammographie-Screening Praxis in Tübingen (Programmverantwortlicher Arzt: Dr. Majer, Karlstraße 8) zu besuchen.
Referenten:
Dr. Ute Krainick-Strobel, Univ. Brustzentrum
Dr. Martin Majer, Programmverantwortlicher Arzt, Mammographie-Screening
Dr. A. Storz, niedergelassener Gynäkologe
In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Universitätsstadt Tübingen

## Bewegung im Alter -
### Aktionstag an der vhs Tübingen am 14. März 2008 von 14:00-18:00 Uhr

Am Freitag, den 14. März findet in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Tübingen, Abteilung Gesundheit, bei uns in der Volkshochschule ein Informations- und Aktionstag zur Bewegung im Alter statt.
Von 14 bis 18 Uhr erwarten Sie vielfältige Mitmachangebote, sowie der **Vortrag von Dr. Arno Hipp**, Sportmedizin Tübingen, der um 15 Uhr stattfindet:
**„Effekte körperlichen Trainings im Alter“**
Der Vortrag zeigt, was durch angepasstes Training vom mittleren bis ins hohe Alter erreicht werden kann.
Insbesondere wird auf die Trainierbarkeit der Ausdauer, der Kraft und auf günstige Effekte hinsichtlich der Sturzvorsorge eingegangen. Außerdem wird die Wirkung körperlichen Trainings auf Depression, Demenz und Aspekte der Schlaganfallvorsorge dargestellt.

Es erwarten Sie folgende
**Mitmachangebote:**
- Auch der Geist will bewegt werden – Integratives Gedächnistraining
- Tanzen 50 plus
- Schlauer werden durch Bewegung
- Beweglich, mobil und stabil
- Qi Gong 50 plus

Verschiedene Einrichtungen der Seniorenarbeit und des Gesundheitswesens stellen sich vor und bieten Informationen und Tests rund um die Gesundheit an:
- Hör- und Sehtest
- Blutdruckmessung
- Blutwertemessung

Die erfahrene Ärztin Ursula Schöntag berät Sie persönlich bei Ihren gesundheitlichen Fragen.
Außerdem können Sie sich über die angemessene Ernährung im Alter informieren und sich bei einer Tasse Kaffee und etwas zu Essen unterhalten.
Kommen Sie, informieren und bewegen Sie sich!
Der Eintritt ist frei.

Slow Food®
Tübingen-Neckar-Alb

### Vortrag zur Prävention von Diabetes

Professor Dr. Dieter Luft von der Universitätsklinik spricht am 25. April um 19:30 Uhr über die Prävention von Diabetes, beziehungsweise die positive Beeinflussung des Diabetes durch eine gesunde und dennoch genussvolle Ernährung.
Der Vortrag findet im Weingut Gugel, Kreuzberg 46, 72072 Tübingen statt. Der Eintritt ist frei, es ist keine Anmeldung erforderlich.

### 30007
### Der Darm

Dr.rer.nat. Hannelore Drautz
Unsere Redensarten verraten viel über den Magen-Darm-Trakt: so geht z.B. die Liebe durch den Magen - unsere Verdauungsorgane in der Körpermitte sind unser Mittelpunkt. Wussten Sie, dass der Dünndarm fünf Meter lang ist und so einen beachtlichen Raum in Ihrem Bauch einnimmt? Vielen Darm-Krankheiten kann man gut vorbeugen bzw. Schlimmeres verhindern, wenn man sich rechtzeitig informiert. Unser Kurs gibt Ihnen Gelegenheit dazu und informiert z.B. über Darmsanierungskonzepte wie die Colon-Hydro-Therapie.
Mi, 23.04., 20:00-21:30 Uhr
5,90 €, vhs, Raum 312

### 30017
### Entdecke Dein Inneres Feuer

Ursula Barwig, Theresia Weiß-Ossmann
Das Ziel dieses Kurses ist es, mit unserer natürlichen Lebenskraft in Kontakt zu treten. Unterdrücken wir nicht mehr unsere ureigene Lebendigkeit, steht uns eine unglaubliche Kraft und Freude zur Verfügung. Wir stärken unser Selbstvertrauen, den Mut und tanken neue Lebensenergie. Über Visualisierung, Bewegung, kurze Massagen und freies Malen wollen wir uns unserem inneren Feuer annähern, es bewusst machen und zum Ausdruck bringen. Wecken wir unser inneres Potential, betrachten wir neue Möglichkeiten und gehen neue, eigene Wege. Bitte bequeme Kleidung und Farbstifte mitbringen.
Sa, 05.07., 10:00-17:00 Uhr
31,10 €, vhs, Raum 114

### Die Kaiserschnitt-Geburt

Klaus Käppeli
Die Kaiserschnitt-Geburt im Erleben des Kindes Kaiserschnittgeburten finden heute immer häufiger statt. Im Mittelpunkt stehen meistens die Mutter und das behandelnde Team. Doch wie erlebt das Kind diesen Eingriff? Was lernt es dabei für sein Leben? Wie können Eltern und Kind vermeiden, Erfahrungen einer Kaiserschnittgeburt später im Leben zu wiederholen? Diesen und anderen Fragen will der Vortrag nachgehen und den Anliegen der Zuhörerinnen und Zuhörer besonders Beachtung schenken. Klaus Käppeli ist praktizierender Psychotherapeut in St.Gallen (CH) und hat jahrelange Erfahrung in der Begleitung von Kindern und Eltern mit einer besonderen Schwangerschafts- und Geburtsgeschichte.
Do, 21.02., 19:30-21:30 Uhr
7,00 €, vhs, Saal
Abendkasse

### 30014
### Infotermin: Gut leben mit Diabetes 2

Petra Wendel
An diesem Infotermin bekommen Sie Informationen und einen ersten Einblick in das Konzept von „Gut leben mit Diabetes 2“. Sie lernen die Dozentin kennen und können natürlich auch Ihre Fragen stellen.
Do, 28.02., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 313

### 30015
### Gut leben mit Diabetes 2

**Kleine Schritte - Große Wirkung**
Petra Wendel
Meine Bauchspeicheldrüse will nicht so wie ich will. Themen wie Gewicht, Essen, Bewegung sowie das Ändern von Verhaltensweisen werden plötzlich wichtig. Es ist notwendig, mich mehr um mich zu kümmern, mir Zeit für Bewegung und gesundes Essen zu nehmen, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen. In dieser Gruppe geht es darum, dass Sie Ihren persönlichen individuellen Weg finden. Kurze szenische Darstellungen oder Rollentausch verdeutlichen bestimmte eigene Verhaltensmuster im Bezug auf Bewegung und Ernährung. Somit besteht die Möglichkeit, dieses Verhalten im Alltag positiv zu verändern und Neues auszuprobieren.
Termine: 10.03.,31.03., 14.04., 28.04., 26.05.,09.06., 23.06., 07.07.08
jeweils 18:00-19:30 Uhr
8 Termine, 47,00 €, vhs, Raum 313

### 30018
### Infotermin: Leichter leben - gesund abnehmen

Sandra Burgemeister
An diesem Morgen erhalten Sie Informationen über das Leichter-Leben-Konzept, bei dem Sie gesund und dauerhaft abnehmen und Ihr Wunschgewicht erreichen können: Durch kluge Umstellung Ihrer Ernährung und durch mehr Bewegung.
Do, 21.02., 8:30-9:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

### 30019
### Leichter leben - erfolgreich abnehmen

Sandra Burgemeister
Fit statt Fett - Wunschgewicht ohne Diät
Sie spielen schon lange mit den Gedanken, ein paar Kilos abzuspecken, sich gesünder zu ernähren und sich mehr zu bewegen? Dann setzen Sie dieses Vorhaben jetzt um. In wöchentlichen Treffen kombinieren wir das theoretische Basiswissen über gesunde Ernährung mit gemeinsamem, einfachem Kraftausdauertraining, mit Stretching und Entspannungseinheiten. Das Ziel dieses Kurses ist es, gesund und dauerhaft abzunehmen. Freuen Sie sich auf acht Wochen, in denen Ihnen ein ganzheitlicher Weg zu einem völlig schlanken Essverhalten ohne Diät, Hunger und Verzicht gezeigt wird.
dienstags u. donnerstags, 8:30-9:30 Uhr, ab Di, 26.2.08
17 Termine, 66,60 €
vhs, Saal und Raum 313

### Bewegung!

**Prävention von Übergewicht und Diabetes**
Ausdauertraining senkt messbar den Zuckerspiegel im Blut. Bewegung und eine gesunde Ernährung können verhindern, dass Menschen mit leicht erhöhten Blutzuckerwerten Medikamente nehmen müssen. Regelmäßiges Ausdauertraining lässt den Insulinspiegel sinken. Nebenbei bleiben noch ein paar Pfunde auf der Strecke und die Lebensfreude wächst. Wir wollen in Form von Ausdauergymnastik mit Musik und Kleingeräten in der Gruppe die Gesundheit so lange wie möglich erhalten. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen, wenn vorhanden auch eine Pulsuhr.

### 30223

Karin von Hacht
dienstags 17:00-18:10 Uhr, ab Di, 26.2.08
13 Termine, 62,00 €, vhs, Raum 114
Der Kurs findet auch in den Osterferien statt. Die Pfingstferien sind frei.

### 30224

Karin von Hacht
dienstags 17:00-18:10 Uhr, ab Di, 1.7.08
10 Termine, 47,70 €, vhs, Raum 114
Kurs findet auch in den Sommerferien statt.

### 30225

mittwochs 20:00-21:10 Uhr, ab Mi, 16.4.08
12 Termine, 57,30 €, vhs, Raum 014

### 30711
### Kochen für Diabetiker

Anke Maelzer
An diesem Abend lernen Sie Köstlichkeiten, die den Zuckerspiegel unten lassen, kennen. Kochen Sie fettarm, mit „langsamen“ Kohlehydraten, köstlichem Gemüse und Fleisch. Informieren Sie sich und lassen Sie es sich schmecken. Die Kursleiterin ist Diätassistentin.
Mo, 05.05., 18:30-21:30 Uhr
11,80 € + 7,00 € Mat.
A.-Schweitzer-Realschule, Küche

**Unser Angebot:**
Wenn Sie zwei oder mehr Kurse aus diesem Präventionsangebot buchen, erhalten Sie 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs.

### Wirbelnde Stöcke

Einführung in die Stockkampfkunst
Die Kunst der wirbelnden Stöcke ist eine alte Kampfkunst, wie sie auf den Philippinen gelehrt wird. Wir werden uns in diesem Kurs spielerisch mit den Stöcken vertraut machen und Schläge, Blöcke und einfache Schlagabfolgen kennen lernen. Dadurch erfahren wir uns in unseren Möglichkeiten zu Stärke, Präsenz und Klarheit. Wir arbeiten an und mit unserer Energie und üben uns in Achtsamkeit und Geduld. Durch bewegende und entspannende Elemente aus dem Tanz erweitern wir unser Bewegungsspektrum und schulen unsere Körperwahrnehmung, die in der Stockkampfkunst eine große Rolle spielt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bringt Neugierde und Lust auf Bewegung mit, außerdem bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.
Stöcke können bei der Kursleiterin für 2 € geliehen werden.

**30021**
Graziella Wittenberg
Sa, 06.09., 13:00-18:00 Uhr
So, 07.09., 11:00-16:00 Uhr
44,40 €, vhs, Raum 114

**30022**
Graziella Wittenberg
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 31.3.08
10 Termine, 66,60 €
Dojo, Lorettoplatz 2, Raum 3

## ENTSPANNUNG

**30070**
### Entspannungstraining nach Jacobson

Martin Kast
Der Kurs wendet sich an alle, die lernen wollen, sich körperlich und geistig zu entspannen.
Die Muskelentspannung nach Jacobson wird schrittweise eingeübt. Wer aktiv mitmacht, wird bald spüren wie er ruhiger und ausgeglichener wird.
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 3.3.08
7 Termine, 41,10 €, vhs, Raum 312

**30071**
### Progressive Muskelentspannung

Jutta Wekenmann
Die Progressive Muskelentspannung ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Sie ist leicht zu erlernen und führt schnell zu wahrnehmbaren Erfolgen. Durch abwechselndes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu lockern und Verspannungen schon in ihrem Entstehen zu erkennen. Die körperliche Entspannung breitet sich auch auf Ihr emotionales Wohlbefinden aus.
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 10.4.08
7 Termine, 27,40 €, vhs, Raum 310

**30072**
### Entspannungsreisen

Gabi Lewandowski
Unter Wasserfällen tauchen, Berge erklimmen, am Strand schlendern, Kraft tanken. In fünf Entspannungsreisen werde ich Sie führen und begleiten. Der Körper entspannt, während die Gedanken auf Reisen gehen. In vielen Kulturen ist die Trance ganz selbstverständlich ein Weg zu persönlicher Veränderung, Wachstum und Heilung. Der Zugang zur eigenen Innenwelt, in der sich Bewusstes und Unbewusstes begegnen, ist ein Weg zur Nutzung eigener Heilungskräfte und persönlichem Wachstum. Entspannt und erfrischt für den Feierabend.
donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
5 Termine, 19,60 €, vhs, Raum 310

**30073**
### Gesund und entspannt durch Tanz und Bewegung

Theresia Weiß-Ossmann
Bewegung und musikalische Klänge bringen den Körper und die Seele in Schwingung. Selbstheilungskräfte werden frei, Stress wird abgebaut und neue Energien stehen zur Verfügung. Mit tanztherapeutischen Methoden, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, in einer von Achtsamkeit geprägten Atmosphäre erfahren Sie die heilsamen Aspekte von Bewegung, Musik und Tanz. Sie kommen in Kontakt mit sich selbst und Anderen. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung.
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 17.6.08
4 Termine, 23,50 €, vhs, Raum 310

**30074**
### Da lacht das Herz

**Oasentag für Frauen**
Theresia Weiß-Ossmann
Den Alltag loslassen - zur Ruhe kommen - Kraft schöpfen - bei sich Ankommen. Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Ein Regenerationsnachmittag mit Körperwahrnehmung, Entspannung, geführter Phantasiereise, Tanz und Bewegung. Im Zusammensein mit netten Menschen soll dieser Tag Freude und Kraft für den Alltag bringen.
Sa, 08.03., 14:30-17:30 Uhr
13,40 €, vhs, Raum 310

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der **DAK, Barmer Ersatzkasse, BKK Gesundheit, GEK, AOK und weiteren Krankenkassen** gefördert. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

## AUTOGENES TRAINING

### Autogenes Training

Entspannung für den Alltag
Suchen Sie Ruhe und Ausgeglichenheit, wollen wieder besser schlafen, Verspannungen lösen und Schmerzen positiv beeinflussen, Ihre Konzentration und Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Brauchen Sie eine Technik mit deren Hilfe Sie in Stresssituationen ruhig und gelassen somit handlungsfähig bleiben? Sie haben mit dem Autogenen Training die Möglichkeit diese Ziele zu erreichen. Das Autogene Training ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden. Es unterstützt Sie Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten und wiederzufinden. Sie lernen Schritt für Schritt Ihren Körper zu entspannen, sich Inseln der Ruhe zu schaffen, von denen Sie neue Kraft für Ihren Alltag schöpfen können.
Die Übungen werden so gelehrt, dass sie im Alltag gut anzuwenden sind.

**30080**
**Grundkurs**
Bettina Friedrich-Müller
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 3.3.08
8 Termine, 47,00 €, vhs, Raum 115

**30081**
**Grundkurs**
Jutta Wekenmann
mittwochs 18:30-19:45 Uhr, ab Mi, 2.4.08
8 Termine, 39,20 €, vhs, Raum 310

**Für die Entspannungskurse bitte mitbringen:** Warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

**30082**
### Autogenes Training - Fortsetzungskurs

Bettina Friedrich-Müller
Wenn Sie Autogenes Training schon einmal gelernt haben, können Sie in diesem Kurs wieder Zugang zu dieser Entspannungstechnik bekommen und Ihr Entspannungserleben vertiefen sowie Kurzentspannungen kennen lernen. Neben ausgiebigen Übungen im Autogenen Training werden wir uns damit beschäftigen wie Sie diese Methode gut in Ihren Alltag integrieren können um in Belastungssituationen gelassen und ruhig zu reagieren. Wir werden „Innere Sätze“, die auch als formelhafte Vorsätze bekannt sind, und Ihnen dazu dienen, sich individuell mental zu unterstützen, erarbeiten. Themen hierfür können von den Teilnehmenden bestimmt werden.
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 26.5.08
6 Termine, 35,30 €, vhs, Raum 115

## MEDITATION

**30085**
### Meditation

Jutta Wekenmann
Meditation ist eine wundervolle Methode, um mit sich selbst in Kontakt zu treten. Durch das Sitzen in Stille wird der Gedankenfluss unterbrochen und die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Eingeübt werden ideologiefreie Formen der Versenkung, die regelmäßig praktiziert, das körperliche und emotionale Wohlbefinden langfristig positiv verändern.
donnerstags 19:45-21:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
10 Termine, 49,00 €
vhs, Raum 310

### 30086
### Lachen ist gesund
Theresia Weiß-Ossmann
Lachen und Meditation
Herzhaftes Lachen ist Lebensfreude, öffnet das Herz und ist Fitnesstraining. Der ganze Körper ist betroffen, bis zu 200 Muskeln werden aktiviert. Nach einem „Lachanfall“ fühlen wir uns entspannt und belebt. Vorhandener Stress wird gelöst und Glückshormone freigesetzt. Jeder kann lachen. Zu Beginn mag es etwas künstlich klingen, doch dann stecken wir uns gegenseitig an. Ob nur simuliert - oder herzhaftes Lachen - der Körper kennt keinen Unterschied. Der Abend beinhaltet Theorie, Lockerungsübungen, gemeinsames Lachen und Stille. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.
Di, 06.05., 20:20-21:50 Uhr
5,90 €, vhs, Raum 313

## MASSAGE

### 30110
### Ayurveda - Massagekurs für Paare
Oliver Burkhardt
Kaum eine Behandlungsmethode ist so charakteristisch für den Ayurveda wie die Öl-Massage. Liebevoll ausgeführt, nährt sie den gesamten Organismus und sorgt für eine tiefe Entspannung und ganzheitliche Regeneration. Darüber hinaus lernen Sie in diesem Kurs auch etwas über Ihren Konstitutionstyp und die dafür angemessene Ernährung und Lebensweise. Jeder Teilnehmer muss angemeldet sein. Anmeldung nur paarweise möglich. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch und bequeme Kleidung. Materialkosten von 5,00 € sind im Kurs zu bezahlen.
So, 08.06., 10:00-17:00 Uhr
26,70 €, vhs, Raum 313
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

### 30111
### Massage - Sprache der Berührung
**Paarkurs**
Oliver Burkhardt
Berührung ist eine Sprache, die manchmal mehr sagen kann als Worte. Gerade für die Partnerschaft ist es eine Bereicherung, wenn man sich durch wohltuende Massagegriffe gegenseitig helfen kann. Dieser Kurs möchte Ihnen die theoretischen und praktischen Fähigkeiten dazu vermitteln. Praktisch: Nackenmassage, Rückenmassage, Fußmassage. Theoretisch: Wirkung der Massage, Entspannung, Gegenanzeigen, Lagerung, Fußreflexzonen. Jeder Teilnehmende muss angemeldet sein. Anmeldung ist nur paarweise möglich! Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch und bequeme Kleidung.
Fr, 29.02., 19:30-21:30 Uhr
Sa, 01.03., 9:00-17:00 Uhr
34,10 €, vhs, Raum 313
Samstag: Mittagspause von 12:00 bis 14:00 Uhr.

### 30112
### Klassische Massage für Paare in jedem Alter
Hans Rüdiger Krafft
Wir erlernen die praktische Grifftechnik, erhalten theoretisches Grundwissen aus der klassischen Massage für den ganzen Körper und haben dabei Freude an einer wohltuenden und entspannenden Massage. Anmeldung nur paarweise möglich. Es wird nicht am Boden, sondern bequem auf Tischen massiert. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Massageöl, eine Decke, zwei größere Handtücher, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung (als Unterwäsche, wenn möglich, Bikini oder Badehose).
donnerstags 19:00-21:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
3 Termine, 29,40 €, vhs, Raum 312

### 30113
### Massage für 2
Ursula Barwig
Unser Rücken, die Schultern und der Nacken sind oft Regionen, die einer besonderen Aufmerksamkeit bedürfen. Wir behandeln uns gegenseitig, erlernen einfache Massagegriffe zur Entspannung und Lockerung der Muskulatur. Sanfte Techniken, die harmonisierend oder energetisierend wirken, werden geübt und können je nach Befindlichkeit hilfreich eingesetzt werden. Auch unsere Hände und Füße werden aufmerksam mitbehandelt und wir erfahren rundum Wohlbefinden und Ausgeglichenheit für Körper und Seele. Paarweise Anmeldung empfehlenswert, aber nicht Bedingung.
freitags 18:00-20:00 Uhr, ab Fr, 7.3.08
4 Termine, 31,40 €, vhs, Raum 312

### 30114
### Hand & Fuss
Ursula Barwig
Hand- und Fußreflexzonen... jeder hat schon davon gehört, doch was weiß man tatsächlich darüber? Wir lernen in diesem Kurs die Reflexpunkte in Theorie und Praxis kennen und werden unsere Aufmerksamkeit auf unsere Hände und unsere Füße richten. Akupressur und Massage sind äußerst wirkungsvolle Techniken, um organischen und stressbedingten Beschwerden entgegenzuwirken, und sind zudem wunderbar entspannend und harmonisierend. Wir werden uns gegenseitig behandeln, aber auch lernen wie wir uns alleine mit Hilfe der Reflextherapie helfen können.
mittwochs 18:00-20:00 Uhr, ab Mi, 2.4.08
4 Termine, 31,40 €, vhs, Raum 312

### 30115
### Fußreflexzonenmassage
Gertrud Richterich
„In den Füßen lebt der ganze Mensch“ - das heißt, über die Fußreflexzonenmassage ist der gesamte Organismus zu erreichen und arbeitet in diesem Sinne nach einem Ordnungsprinzip. Die Füße, als das tragende Element des Körpers, sind, wo wir gehen und stehen, mit uns unterwegs. Den eigenen Fuß in die Hand nehmend und im achtsamen Miteinander die wohltuende und entspannende Arbeit an den Fußreflexzonen erfahren, und für sich erlebbar machen, soll Grundlage dieses Kurses sein. Sie tragen Ihr Handwerkszeug stets bei sich. Die Fußreflexzonenmassage ist auch gut bei Kindern anzuwenden. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kopfkissen, Buntstifte, evtl. warme Socken.
dienstags 9:30-11:00 Uhr, ab Di, 1.4.08
6 Termine, 35,30 €, vhs, Raum 310

### 30116
### Klangschalenmassage
Jutta Wekenmann
Bei dieser einzigartigen Form der Massage werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgelegt und zum Klingen gebracht. Die Schwingung der Schalen geht spürbar auf den Körper über und setzt sich in ihm fort. Jede einzelne Körperzelle wird sanft massiert. Ob als reine Wohlfühlmassage oder gezielt eingesetzt zum Abbau von Verspannungen und Beschwerden, jede Klangschalenmassage ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Neben der Anleitung zur Eigen- und Partnermassage wird der Kurs abgerundet durch Klangmeditationen und Informationen zur Entstehung und Wirkung der Klangschalenmassage. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke. Materialkosten von 3,00 € sind im Kurs zu bezahlen.
Sa, 31.05., 14:00-17:00 Uhr
So, 01.06., 11:00-14:00 Uhr
26,70 €, vhs, Raum 310

### 30117
### Aromaölmassage
Ursula Barwig
Wir massieren uns gegenseitig mit duftenden Aromaölen. Die ätherischen Öle werden für jeden einzelnen nach persönlichen Neigungen und Bedürfnissen ausgewählt und mit reinem Mandelöl gemischt. Einfache, sanfte fließende Massagegriffe verwöhnen den ganzen Körper, bringen ihn ins Gleichgewicht und sorgen für wohltuende tiefe Entspannung. Wir erfahren Interessantes über die Wirkungsweise der Aromatherapie und genießen einen rundum wohligen Tag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Öle werden gestellt. Unkostenbeitrag von 3,00 € sind im Kurs zu bezahlen. Bitte mitbringen: Decke, evtl. kleines Kissen, 2 Badetücher
So, 06.04., 10:00-17:00 Uhr
31,20 €, vhs, Raum 310

### 30118
### Harmonierung der Lebensenergie
Marion Rempp
Ich möchte mit Ihnen heute Körperübungen aus dem Meridian-Qi-Gong und den Makko-Hos (Meridianstrechübungen) erarbeiten, damit Sie Ihr Meridiansystem erfahren können. Lernen Sie, wie Sie diese alles durchdringende Kraft aktivieren, trainieren und nähren können.
Sie lernen eine Shiatsu-Rückenmassage (Shiatsu=japanische Heilmassage) kennen. Ich zeige Ihnen wie Sie mit Akupressur (Drücken von Meridianpunkten) Verspannungen, Kopf- und Magenschmerzen, und sonstige Beschwerden frühzeitig selbst behandeln können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decken, Kissen, Schreibutensilien, Vesper.
Sa, 12.04., 9:30-16:30 Uhr
29,00 €, vhs, Raum 312
30 Minuten Mittagspause nach Vereinbarung.

## TAI CHI

### 30135
### Tai Chi - Der fliegende Kranich
Peter Rosenfeld
Im Tai Chi wird angestrebt, über entspannte und leichtfüßige Bewegungen, den Körper wieder weich und durchlässig zu machen. Der Energiefluss soll Widerstände beseitigen, wie die Akupunktur, es soll zu einer gleichmäßigen Durchblutung kommen. Besonders gut dazu geeignet sind die sehr alten Formen des „Fliegenden Kranichs“. Die anmutigen Bewegungen führen zu einer Beruhigung der Psyche, der Mensch kann zunehmend wieder regenerieren. Bilder, Körperbewusstsein und gedankliche Ruhe sollen ineinander greifen. Dann kann der Mensch die natürlichen Impulse aufnehmen und dem Fluss des Lebens folgen. Gesundheitspflege soll nach und nach Teil der persönlichen Fürsorge werden. Neben den leichtfüßig bewegten Formen geben stille Übungen im Sitzen und leichte Dehnungen eine gute Möglichkeit, sein Leben zu nähren: Yangsheng!
So, 06.04., 9:30-17:30 Uhr
31,00 €, vhs, Raum 114
Eine Stunde Mittagspause nach Absprache.

# Tai Chi Yoga

## Tai Chi

Tai-Chi-Chuan ist ein in China weit verbreitetes System von Übungen. Fließende, harmonische Bewegungen, sanft und konzentriert ausgeführt, führen zu Entspannung, Beweglichkeit und Ruhe. Materialkosten ca. 2 € (werden im Kurs bezahlt).

### 30131

**Peking-Form - Einführungskurs für Anfänger**
Glen Homeier
Sa, 19.04., 9:30-16:30 Uhr
29,00 €, vhs, Raum 014
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 30132

**Yang Stil III für Fortgeschrittene**
Glen Homeier
So, 20.04., 9:30-16:30 Uhr
29,00 €, vhs, Raum 014
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 30133

**Schwertform -32- für Anfänger und Fortgeschrittene (Voraussetzung Pekingform)**
Glen Homeier
Sa, 14.06., 9:30-16:30 Uhr
29,00 €, vhs, Raum 014
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 30134

**Regenbogen-Fächerform für Fortgeschrittene**
Glen Homeier
So, 15.06., 9:30-16:30 Uhr
29,00 €, vhs, Raum 014
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## Tai-Chi

Traditioneller Yang Stil.
Tai-Chi-Chuan ist eine umfassende Trainingsmethode, Gesundheitsübung, Kampfkunst und geistige Disziplin in Einem. Die weichen, fließenden Bewegungen stärken die innere Energie des Körpers.

### 30137

**Foundation Form Anfänger und Fortgeschrittene**
Dorothea Kümmel
dienstags 20:15-21:15 Uhr, ab Di, 26.2.08
12 Termine, 47,00 €, vhs, Raum 313

### 30138

**Foundation Form Anfänger/-innen**
Dorothea Kümmel
freitags 20:00-21:00 Uhr, ab Fr, 29.2.08
12 Termine, 47,00 €, vhs, Raum 114

### 30139

**Foundation Form für Geübte**
Dorothea Kümmel
freitags 18:30-19:45 Uhr, ab Fr, 29.2.08
12 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 114

# YOGA

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine sehr alte ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden.

**Für die Yogakurse bitte mitbringen:**
Warme Socken, bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch, kleines Kissen.

### 30141

**Anfänger**
Anita Leyrer
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 26.2.08
15 Termine, 88,20 €, vhs, Raum 014

### 30142

**Anfänger**
Susanne Veit
dienstags 18:30-19:45 Uhr, ab Di, 26.2.08
14 Termine, 68,60 €, vhs, Raum 114

### 30143

**Anfänger**
Anita Leyrer
mittwochs 9:30-11:00 Uhr, ab Mi, 27.2.08
17 Termine, 100,00 €, vhs, Raum 114

### 30144

**Anfänger**
Susanne Veit
dienstags 18:30-19:45 Uhr, ab Di, 1.7.08
6 Termine, 29,40 €, vhs, Raum 114

### 30145

Elke Brixner
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
12 Termine, 70,60 €, vhs, Raum 313

### 30146

Anita Leyrer
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 25.2.08
17 Termine, 100,00 €, vhs, Raum 114

### 30147

Anita Leyrer
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 26.2.08
17 Termine, 100,00 €, vhs, Raum 014

### 30148

**Geübte**
Susanne Veit
dienstags 20:00-21:15 Uhr, ab Di, 26.2.08
14 Termine, 68,60 €, vhs, Raum 114

### 30151

Matthias Eisele
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 25.2.08
15 Termine, 88,30 €
Kreissporthalle, Gymnastikraum

### 30152

Matthias Eisele
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 25.2.08
15 Termine, 88,40 €
Kreissporthalle, Gymnastikraum

### 30153

Matthias Eisele
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
15 Termine, 88,30 €
Kreissporthalle, Gymnastikraum

### 30154

Matthias Eisele
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
15 Termine, 88,30 €
Kreissporthalle, Gymnastikraum

### 30155

### Mit Yoga den Tag beginnen

Dr.phil. Maya Fassmann
In Indien beginnen viele Menschen den Tag mit Yoga. Mit Hilfe der Körperhaltungen (asanas), der feinen Atemformen (pranayama) und Mentaltraining entwickeln wir innere Stärke und Harmonie, um den täglichen Anforderungen besser gerecht zu werden. Alle Übungen werden langsam und mit großer Achtsamkeit ausgeführt, so dass sie für Menschen jeglichen Alters und Konstitution geeignet sind. Anhand eines „Übungsblattes“, auf dem die Bewegungen skizziert sind, kann das Üben zu Hause fortgesetzt werden. Bitte bequeme Übungskleidung, Socken und ein großes Handtuch mitbringen.
dienstags 8:00-9:15 Uhr, ab Di, 1.4.08
8 Termine, 49,10 €, vhs, Raum 310

### 30156

### Rücken Fitness durch Yoga

**Rückenstärkung, Entspannung und Meditation**
Doris Wießmeier
Stärken Sie an diesem Nachmittag Ihren Rücken, damit er Sie aufrecht und schmerzfrei durchs Leben trägt. Yogastellungen kräftigen und dehnen Rückenmuskeln und Bandscheiben. Tiefenentspannungstechniken bauen Stress ab und regenerieren. Meditation verhilft zu mehr Konzentration und Ruhe im Geist. Bei akuten Beschwerden sprechen Sie bitte vorher mit hrem Arzt. Bitte ein großes Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen und ca. 2 Stunden vorher nicht viel essen.
Sa, 05.04., 14:00-18:00 Uhr
18,50 €, vhs, Raum 310

### 30157

### Ashtanga-Yoga

Helga Bernhardt
Ashtanga Yoga ist ein erfrischender positiver Hatha-Yoga-Stil, eine Form der Körperarbeit, die Dehnung, Kraft, Ausdauer und Herz-Kreislauftraining verbindet. Bei diesem umfassenden Körpertraining kann sich das Gehirn meditativ erholen, das Bindegewebe wird fest und die Gelenke beweglicher. Außerdem hat diese Yogaform ebenfalls positive Auswirkungen auf Lungen, Stirn- und Nebenhöhlen. Sie können sich entspannen und aktiv in den Tag gehen. Bitte mitbringen: Gymnastik-Kleidung, ein kleines Sitzkissen, Decke für die Entspannung.
mittwochs 8:00-9:30 Uhr, ab Mi, 2.4.08
10 Termine, 58,80 €
vhs, Raum 310

### 30158
### Fit und entspannt mit Yoga und Pilates
Susanne Veit
Sind Sie neugierig auf Yoga und Pilates? Dann nutzen Sie diesen Vormittag um beide Übungsformen, die Dehnung, Kraft und Beweglichkeit verbinden, kennen zu lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte ein großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
Sa, 19.04., 10:00-13:00 Uhr
13,40 €, vhs, Raum 114

**Für die Yogakurse bitte mitbringen:**
Warme Socken, bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch, kleines Kissen.

### Iyengar Yoga
Iyengar Yoga ist eine Methode des Hatha-Yoga, die Entwicklung von Kraft, Ausdauer und die korrekte Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung betont. Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich, blockierte Energie kommt wieder in Fluss. Ein wacher und aufmerksamer Geist wird gefördert, was schließlich auch zu immer größer werdender Achtsamkeit und mehr Sensibilität im Alltag führt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

### 30161
Simone Heide
montags 10:30-12:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
10 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 310

### 30162
Simone Heide
mittwochs 16:30-18:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
9 Termine, 52,90 €, vhs, Raum 114

### 30163
Simone Heide
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 20.2.08
9 Termine, 52,90 €, vhs, Raum 114

### 30164
Simone Heide
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
8 Termine, 47,00 €, vhs, Raum 310

### 30165
Simone Heide
donnerstags 19:35-21:05 Uhr, ab Do, 21.2.08
8 Termine, 47,00 €, vhs, Raum 114

## QI GONG

### Qi-Gong
Qi bedeutet „Lebensenergie“, Gong bedeutet „erarbeiten“. Es handelt sich um eine alte chinesische Atem-, Bewegungs- und Entspannungslehre, womit die Gesundheit aller inneren Organe und die „Lebensenergie“ insgesamt verbessert wird. Größere Leistungsfähigkeit, Stabilität, innere Ruhe und Ausgeglichenheit können Sie sich bei regelmäßigem Üben selbst erarbeiten. Der Kurs ist für junge und ältere Menschen geeignet. Geübt wird im Stehen, bei Bedarf aber auch im Sitzen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Papier, Stifte.

### 30181
**Anfänger/innen**
Monika Peter
mittwochs 18:45-19:45 Uhr, ab Mi, 2.4.08
15 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 014

### 30182
**Anfänger/innen**
Jutta Konzelmann
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
15 Termine, 58,80 €
Dojo, Lorettoplatz 2, Raum 2

### 30183
**Geübte**
Jutta Konzelmann
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
15 Termine, 58,80 €
Dojo, Lorettoplatz 2, Raum 2

### 30184
### Qi-Gong zum Kennenlernen
**Einführung für Anfänger/-innen**
Jutta Konzelmann
Qi Gong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl aus China stammender Übungsmethoden zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit.
In diesem Kurs werden sowohl Übungen mit langsam fließenden Bewegungen als auch Übungen in Ruhe vorgestellt - ein Nachmittag zum Entspannen, Geniessen und sich Wohlfühlen. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.
Sa, 01.03., 10:00-13:00 Uhr
13,30 €, vhs, Raum 014

Bitte benutzen Sie bei den Gesundheitskursen ein großes Handtuch als Unterlage auf den Gymnastikmatten.

### 30185
### Qi-Gong für den Rücken
**Wirbelsäulen Qi Gong**
Helga Geiger
Qi Gong ist eine über 3000 Jahre alte Bewegungskunst bei der einfache, entspannende Übungen mit der Regulierung des Atems kombiniert werden. Die natürliche Ausrichtung des Körpers und die fließenden Bewegungen bewirken, dass Muskeln, Sehnen und Gelenke auf sanfte Art trainiert, der Stoffwechsel angeregt und die inneren Organe sanft massiert werden. Dies führt zu einem Gefühl von Vitalität, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Bequeme Kleidung und dicke Socken.
samstags 10:00-12:00 Uhr, ab Sa, 12.4.08
3 Termine, 26,60 €
vhs, Raum 310

### 30186
### Qi Gong und Klang
Jutta Konzelmann
„In die Ruhe treten“ ist im Qigong Voraussetzung, damit die Lebensenergie (Qi) besser fließt und Entspannung und Gesundheit gefördert werden. Die ursprünglichen und „neutralen“ Klänge von Klangschalen unterstützen darin, sehr leicht und einfach in einen Zustand von tiefer Entspannung, innerer Ruhe und Harmonie zu gelangen. Die Schwingungen der Klänge regen, wie Qi Gong auch, den Qi-Fluß an, nähren die Seele und wirken positiv auf Körper und Geist. Da beide Methoden sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken können, stellen die Klänge der Klangschalen eine wertvolle Ergänzung des Qi Gong dar. Es werden sowohl Ruhe- als auch Bewegungsübungen vorgestellt. Bequeme Kleidung und dicke Socken.
Sa, 05.04., 10:00-13:00 Uhr
13,30 €, vhs, Raum 313

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der **DAK, Barmer Ersatzkasse, BKK Gesundheit, GEK, AOK und weiteren Krankenkassen** gefördert. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

## FELDENKRAIS

### 30192
### Feldenkrais
Annette Hüwelmeier
Die Feldenkrais Methode arbeitet mit auf der Kindheitsentwicklung basierenden, mühelosen, spielerischen Bewegungen, die gezielt aufeinander abgestimmt sind. Die achtsame Ausführung lässt eine ausgewogene Spannungsbalance finden, die sich in mehr Bewegungsleichtigkeit und Harmonie ausdrückt. Auch die Atmung wird positiv beeinflusst und beflügelt so den Stoffwechsel. Die so gewonnene Erweiterung des eigenen „Bewegungs-Spielraumes“ wird mit der Zeit die äußere und unweigerlich auch die innere Haltung inspirieren, motivieren und stabilisieren. Bitte mitbringen: Warme Socken und bequeme warme Hose, Decke.
montags 19:45-21:15 Uhr, ab Mo, 26.5.08
9 Termine, 53,00 €
vhs, Raum 114

## AIKIDO

**30194**
**Aikido: Körper und Geist**
Hans Leurle
Aikido spricht den Menschen ganzheitlich an. Ziel ist es, Gegensätze als Einheit zu erleben: Yin-Yang, Körper-Geist, Aktion-Reaktion, jung-alt, männlich-weiblich. In jedem Lebensalter können Männer und Frauen den eigenen Körper durch Lockerungs,- Atem,- Entspannungs,- Kräftigungs- und Konzentrationsübungen sensibilisieren, Raumgefühl erfahren und den Umgang mit Kraft und Widerstand erproben. Bitte bequeme Kleidung oder Judokleidung mitbringen.
freitags 18:15-19:45 Uhr, ab Fr, 29.2.08
15 Termine, 88,20 €
Dojo, Lorettoplatz 2, Raum 4

## SELBSTVERTEIDIGUNG

**30195**
**Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen**
Elena Ziegler
Wollen Sie Ihre Angst verlieren, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sicherheit ausstrahlen? Dann üben Sie in diesem Selbstverteidigungskurs leicht zu erlernende, effektive Techniken zur Abwehr eines Gegners. Gefährliche Situationen können sich überall ergeben, auf dem Nachhauseweg, im Parkhaus oder beim Spaziergang. Frauen und Mädchen sind aber meistens die Schwächeren. Deshalb: „Machen Sie sich stark.!“
montags 19:30-21:00 Uhr, ab Mo, 7.4.08
10 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 312

## KURSE 50 PLUS

**Gymnastik 50 plus**
Die Beweglichkeit der Gelenke ist im Alter oft beeinträchtigt. Zu wenige oder einseitige Aktivitäten, rheumatische oder sonstige Erkrankungen führen dazu, dass nicht nur die Wirbelsäule und die großen Gelenke, sondern häufig auch Finger- und Zehengelenke nur noch eingeschränkt beweglich sind. Der richtige Kurs für Sie, wenn Sie nicht weiter „rasten“ und somit „rosten“, sondern rundum aktiver und mobiler werden wollen.

**30200**
Edith Engelhardt
montags 9:30-10:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
18 Termine, 70,70 €, vhs, Raum 014

**30201**
Edith Engelhardt
montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
18 Termine, 70,70 €, vhs, Raum 014

**Wirbelsäulengymnastik 50 plus**
Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Durch ein gezieltes Rückentraining mit Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule soll kurz- bzw. längerfristigen Beschwerden vorgebeugt werden. Sie werden grundlegende Übungen kennen lernen, mit denen sie auch zu Hause selbstständig trainieren können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Handtuch.

**30202**
Elke Kräher
dienstags 10:30-11:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
16 Termine, 62,80 €, vhs, Raum 014

**30203**
Katja Oppel
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
14 Termine, 54,80 €, vhs, Raum 014

**30205**
**Pilates 50 plus**
Yvonne Paries-Tippelt
Sie haben schon viel davon gehört? Sie würden es gerne ausprobieren? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Wir beginnen mit Atemübungen, erlernen dann verschiedene Basisübungen aus der Pilatesgymnastik und runden die Stunden mit Entspannungsübungen ab. Das Tempo bestimmen Sie. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
10 Termine, 39,20 €
Mathilde-Weber-Schule Tübingen, Gymnastikraum A4/EG

**30206**
**Yoga 50 plus**
**-auch für Ungeübte-**
Susanne Veit
Durch verschiedene Körper-, Atem- und Entspannungsübungen beleben Sie ihren Körper und auch ihren Geist. Eigene Kraftreserven werden mobilisiert und die individuelle Beweglichkeit gefördert. Hierbei sind weder Gelenkigkeit noch Kondition wichtig. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.
dienstags 17:15-18:30 Uhr, ab Di, 1.4.08
10 Termine, 49,00 €, vhs, Raum 310

**30207**
**Yoga 50 plus - auch für ungeübte Jüngere**
Dr.phil. Maya Fassmann
In diesem Kurs werden die klassischen Körperhaltungen (asanas) und die feinen Atemformen (pranayama) praktiziert. Alle Übungen werden langsam und mit großer Achtsamkeit ausgeführt, so das sie für Menschen jeglichen Alters und Konstitution geeignet sind. Anhand eines „Übungsblattes“, auf dem die Übungen skizziert sind, kann das Üben zu Hause fortgesetzt werden. Auf Wunsch der TN kann die dynamische Form des indischen Sonnengrußes (surya namaskar) integriert werden. Bitte vorher nichts Schweres essen. Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch.
freitags 19:00-20:30 Uhr, ab Fr, 30.5.08
8 Termine, 47,00 €, vhs, Raum 313

## RÜCKEN

**Wirbelsäulengymnastik**
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen und insbesondere Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbstständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe mit heller Sohle und ein großes Handtuch, Gymnastikmatten sind vorhanden.

**30210**
Edith Engelhardt
montags 18:15-19:15 Uhr, ab Mo, 18.2.08
18 Termine, 70,70 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum

**30211**
Edith Engelhardt
montags 19:15-20:15 Uhr, ab Mo, 18.2.08
18 Termine, 70,70 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum

**30212**
Katja Oppel
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
14 Termine, 54,80 €, vhs, Raum 014

**30213**
Elke Kräher
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
16 Termine, 62,70 €, vhs, Raum 014

**30214**
Kim-Kristin Gerbing
mittwochs 17:30-18:30 Uhr, ab Mi, 2.4.08
15 Termine, 58,80 €
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

**30215**
Kim-Kristin Gerbing
mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 2.4.08
15 Termine, 58,80 €
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

**30216**
Heike Ossoba
donnerstags 17:30-18:30 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 114

**30217**
Heike Ossoba
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 114

**30218**
Piotr Obidzinski
mittwochs 10:00-11:00 Uhr, ab Mi, 2.4.08
6 Termine, 23,50 €, vhs, Raum 014

**30219**
**Hals-Wirbelsäule Spezial**
Heike Hafner
An diesem Samstagnachmittag wollen wir uns speziell mit der Halswirbelsäule und dem Schulter-Nacken-Bereich beschäftigen. Praktische Wahrnehmungs- und Dehnübungen sowie Massagetipps und Entspannungstechniken helfen, Verspannungen und Fehlhaltungen zu lösen und auszugleichen. Aktives Muskeltraining wirkt stabilisierend und beugt Kopfschmerzen vor!
Sa, 01.03., 14:00-17:15 Uhr
14,50 €, vhs, Raum 014

**30220**
**Lendenwirbelsäule-Spezial**
Heike Hafner
An diesem Samstagnachmittag wollen wir uns gezielt mit der Lendenwirbelsäule und dem Kreuzbein beschäftigen. Gezielte Kräftigungsübungen der Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur wirken stabilisierend und beugen Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen vor. Praktische Dehn- und Wahrnehmungsübungen, sowie Entspannungsübungen helfen Verspannungen und Fehlhaltungen zu lösen und auszugleichen!
Sa, 08.03., 14:00-17:15 Uhr
14,50 €, vhs, Raum 014

## GYMNASTIK

**30221**
**Gesund durch Bewegung und Entspannung - für Frauen ab 40**
Marina Zec
Forciertes Gehen auf Musik zur Ausdauersteigerung, Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung des Rumpfs und zur Förderung der Beweglichkeit sowie Entspannungstraining sind die wesentlichen Präventionselemente dieses Kurses.
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
15 Termine, 58,80 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

**30222**
**Gymnastik für Mütter mit Babys**
Sylvia Hopffe
Die Rückbildung ist zu Ende, doch so richtig fit ist frau auch noch nicht. Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm für Bauch, Beine, Po und den Beckenboden erwartet Sie. Die Ausdauer wird gesteigert, der Rücken gekräftigt. Die Babys dürfen mitmachen.
dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab Di, 26.2.08
14 Termine, 54,90 €, vhs, Raum 313

**30226**
**Beckenboden- und Haltungstraining**
Der weibliche Beckenboden - funktionelle Verbindung zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur, sichert wichtigen Organen ihre Position und unterstützt im muskulären Verband die Aufrichtung und somit die Körperhaltung. Falsches Hebe- und Trageverhalten, Bindegewebsschwächen, eine sitzende Tätigkeit, aber auch Schwangerschaft und Geburt können zum Nachlassen dieser wichtigen Funktionen und damit zu Senkungsbeschwerden und Rückenschmerzen führen. Um dem vorzubeugen bieten wir Ihnen ein gezieltes Krafttrainings- und Haltungsprogramm an. Atem- u. Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken.
mittwochs 17:30-18:30 Uhr, ab Mi, 2.4.08
12 Termine, 47,10 €, vhs, Raum 313

GEMEINSAM AUF KURS Richtung Gesundheit

AOK-Versicherte erhalten bei den gekennzeichneten Angeboten eine Kostenerstattung, wenn kein entsprechendes Angebot im AOK-Gesundheitsprogramm zur Verfügung steht. Sie bekommen **vor der Kursanmeldung** in den AOK-KundenCentern einen **Gutschein** zur Vorlage bei der vhs. Die Kosten werden nach regelmäßiger Teilnahme bei Einreichen des Gutscheins von der AOK erstattet. Dieses Angebot richtet sich an Kunden, die erstmals einen Präventionskurs besuchen möchten. Sie sollen dabei motiviert werden, dauerhaft etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Die einmalige Wiederholung des selben Seminarangebotes ist frühestens nach einem Jahr möglich.

AOK Die Gesundheitskasse.

**30235**
**Stretch + Relax**
Sandra Burgemeister
Eine Stunde Zeit nur für sich! In dieser Stunde werden durch einfache Stretchübungen und einer abschließenden Tiefenentspannung Stress abgebaut und neue Energien aufgetankt. Stretching bedeutet durch sanftes Dehnen Verspannungen lösen, die Durchblutung der Muskulatur fördern, die Muskeln wieder in ihre Ursprungsform bringen und so auf erholsame Weise relaxen und abschalten. Dehntechniken verbessern das Körperbewusstsein und vertiefen den Kontakt zum eigenen Körper. Nicht zuletzt ist Stretching auch eine Wohltat für die Seele, löst Energieblockaden und bringt neue Lebensfreude! Haben Sie Lust, einige einfache Stretching-Übungen zu erlernen, um beweglicher zu sein und Verspannungen sowie Rückenschmerzen loszuwerden? Diese Stunde ist Ihre Chance für ein neues Körpergefühl!!
montags 21:00-21:50 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 49,00 €, vhs, Raum 014

## BAUCH, BEINE, PO

**Bauch, Beine, Po**
Bei Kräftigungsübungen mit und ohne Gerät, sowie Ausdauerelementen mit Musik und viel Spaß, bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg! Der Kurs richtet sich an alle diejenigen, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und für straffe Beine, einen knackigen Po und einen kräftigen Bauch keine Mühen scheuen. Frauen und Männer, sowie Neueinsteiger und erfahrene Kursteilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

**30227**
Elke Kräher
montags 9:30-10:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
16 Termine, 62,70 €, vhs, Raum 114

**30228**
Martina Selz
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
18 Termine, 70,60 €, vhs, Raum 310

**30229**
Martina Selz
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
18 Termine, 70,60 €, vhs, Raum 310

**30230**
Marina Zec
donnerstags 17:10-18:10 Uhr, ab Do, 28.2.08
14 Termine, 54,90 €, vhs, Raum 014

**30231**
Elke Kräher
freitags 9:30-10:30 Uhr, ab Fr, 22.2.08
16 Termine, 62,70 €, vhs, Raum 014

## POWER VIT YOGA

**Power Vit Yoga**
Power Vit Yoga ist ein neues, sehr dynamisches Ganzkörperkräftigungsprogramm. Es werden Elemente aus mehreren Body&Mind Konzepten - wie Yoga und Pilates, aber auch aus den herkömmlichen Fitnessprogrammen wie dem klassischen Body Workout und der Wirbelsäulengymnastik - zu einem neuen Konzept zusammengefügt. Power Vit Yoga ist als Alternative zum reinen Yoga oder Pilates gedacht, für Fitnessbewusste, die mehr Dynamik und Fluss suchen. Sowohl die körperlichen Komponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination werden trainiert, als auch die Konzentration gefördert. Ganzheitlich und gleichzeitig werden Körper und Geist gefordert, um das persönliche Gleichgewicht zu finden.

**30233**
Gesa Epple
freitags 8:30-9:30 Uhr, ab Fr, 22.2.08
17 Termine, 66,70 €, vhs, Raum 313

**30234**
Gesa Epple
freitags 9:40-10:40 Uhr, ab Fr, 22.2.08
17 Termine, 66,70 €, vhs, Raum 313

## FITNESS

### Fitnessgymnastik mit Musik

Eine ausgewogene Gymnastik, bei der Sie Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen trainieren. Durch abwechslungsreiches Aufwärmen mit Musik und einfachen Bewegungselementen steigern Sie außerdem Ihr Koordinationsvermögen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

**30240**
**Für Frauen**
Gertrud Raulf-Huber
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €
Turnhalle Ludwig-Krapf

**30241**
Piotr Obidzinski
dienstags 20:00-21:15 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 73,50 €
Turnhalle Philosophenweg, Gymnastikraum

**30242**

Piotr Obidzinski
dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab Di, 1.7.08
4 Termine, 15,70 €
Turnhalle Philosophenweg, Gymnastikraum

**30243**
Piotr Obidzinski
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
19 Termine, 74,50 €, vhs, Raum 014

**30244**
Julia Schweizer
mittwochs 19:30-20:30 Uhr, ab Mi, 2.4.08
14 Termine, 54,90 €
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

**30245**
Julia Schweizer
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 2.4.08
14 Termine, 54,90 €
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

**30246**
Claudia Renz-Epp
mittwochs 19:30-20:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
17 Termine, 66,70 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum
Am 7. Mai findet kein Kurs statt.

**30247**
Claudia Renz-Epp
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
17 Termine, 66,70 €
Winkelwiesenschule, Gymnastikraum
Am 7. Mai findet kein Kurs statt.

**30248**
Nicole Ebner
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
18 Termine, 70,60 €
Kreissporthalle, Hallenteil

**30249**
Nicole Ebner
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
18 Termine, 70,60 €
Kreissporthalle, Hallenteil

**30250**
**Für Frauen**
Gertrud Raulf-Huber
donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €, Turnhalle Ludwig-Krapf

**30251**
Marianne Stegemann
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
16 Termine, 62,80 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

**30252**
Marianne Stegemann
donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
16 Termine, 62,80 €
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

**30253**
### Fitness-Kickboxen

Wilfred Hummel
In diesem Kurs werden Aufwärmübungen aus dem Kickboxen, das Trainieren mit Schlagpolstern und Bewegungsspiele kombiniert, um die Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit der Teilnehmer/innen zu verbessern. Dieser Kurs ist auch bestens geeignet, um sich mal richtig auszupowern.
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
8 Termine, 31,40 €
Dojo, Lorettoplatz 2, Raum 4

## AEROBIC

### Aerobic fitmix

Nach einem intensiven Warmup und einer kleinen, einfachen Aerobic Choreographie zur Verbesserung der Kondition und Koordination geht es weiter mit einem Workoutteil zur Kräftigung des gesamten Körpers, besonders der Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur. Zum Abschluss erfolgt immer ein intensiver Stretching- und Entspannungsteil.

**30255**
Sandra Burgemeister
montags 19:10-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
16 Termine, 52,30 €, vhs, Raum 310

**30256**
Sylvia Hopffe
dienstags 19:00-20:15 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 73,50 €, vhs, Raum 313

**30257**
### Kick Box Aerobic

Wilfred Hummel
Dieses Power-Training schult Kondition, Kraft und Koordination. Warm Up-Übungen aus dem Kickbox- und Kampfkunst-Bereich werden zu einem dynamischen Bewegungsmix kombiniert. Guter Fatburner-Effekt! Für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet!
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
8 Termine, 31,40 €
Dojo, Lorettoplatz 2, Raum 3

## STEP

### Step fitmix

Diese Stunde ist ideal für alle - egal ob Einsteiger oder Trainierte - , die ihren Körper formen wollen. Durch den abwechslungsreichen Wechsel zwischen Steptraining und Kräftigung trainieren wir gleichzeitig Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft. Ein effektives und gelenkschonendes Programm zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und zur Straffung von Bauch, Beine, Po und Oberkörper - alle wichtigen Muskelgruppen werden in dieser Stunde gekräftigt. Diese Stunde führt mit Spaß zum Erfolg. Los geht's... Genießen Sie bereits nach kurzer Zeit ein tolles neues Körpergefühl.

**30265**
Sandra Burgemeister
montags 20:05-21:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 53,90 €, vhs, Raum 014

**30266**
Sandra Burgemeister
montags 20:05-21:00 Uhr, ab Mo, 30.6.08
8 Termine, 43,10 €, vhs, Raum 014

**30267**
Sylvia Hopffe
dienstags 9:00-10:00 Uhr, ab Di, 26.2.08
14 Termine, 54,90 €, vhs, Raum 313

**30268**
Sylvia Hopffe
freitags 18:00-19:00 Uhr, ab Fr, 22.2.08
15 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 014

**30269**
Sylvia Hopffe
freitags 19:00-20:00 Uhr, ab Fr, 22.2.08
15 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 014

## PILATES

### Pilates

Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates, das Körper und Geist über kontrolliertes, konzentratives Arbeiten gleichermaßen fordert. Das Programm beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein, führt somit zu einem neuen Körpergefühl und einer Steigerung der Leistungsfähigkeit. Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch.

**30271**

Elke Kräher
montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
16 Termine, 62,70 €, vhs, Raum 114

**30272**

Sibylle Kahler
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
10 Termine, 39,20 €, vhs, Raum 313

**30273**
Christine Ziese
dienstags 8:15-9:15 Uhr, ab Di, 19.2.08
16 Termine, 62,70 €, vhs, Raum 114

**30274**
Christine Ziese
dienstags 9:15-10:15 Uhr, ab Di, 19.2.08
16 Termine, 54,90 €, vhs, Raum 114

**30275**
Siglinde Klemme
dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab Di, 1.4.08
12 Termine, 47,00 €, vhs, Raum 014

**30276**

Yvonne Paries-Tippelt
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
10 Termine, 39,20 €
Mathilde-Weber-Schule Tübingen,
Gymnastikraum A4/EG

**30277**

Yvonne Paries-Tippelt
dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
10 Termine, 39,20 €
Mathilde-Weber-Schule Tübingen,
Gymnastikraum A4/EG

**30278**
Ana Maria Suárez
donnerstags 8:30-9:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 014

**30279**
Ana Maria Suárez
donnerstags 9:30-10:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €, vhs, Raum 014

**30280**
Marina Zec
donnerstags 18:15-19:15 Uhr, ab Do, 28.2.08
14 Termine, 54,90 €, vhs, Raum 014

**30281**
Anastasia Kimmel
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
16 Termine, 62,70 €, vhs, Raum 014

**30282**
Anastasia Kimmel
donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
16 Termine, 62,70 €, vhs, Raum 014

**30283**
Elke Kräher
freitags 10:30-11:30 Uhr, ab Fr, 22.2.08
16 Termine, 62,70 €, vhs, Raum 014

**30284**
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 2.6.08
8 Termine, 31,40 €, vhs, Raum 313

### Pilates - Workshop

Das Workout der Models und Stars! Bereits vor 100 Jahren entwickelte Joseph Pilates Übungsformen und Methoden, die den Körper und das Bewusstsein auf außergewöhnlichen Art und Weise trainieren. Durch das Pilates Training können Sie eine super Haltung, eine flachen Bauch und straffe Muskeln bekommen. Pilates ist das ideale Figurtraining auch für zu Hause. Hier lernen Sie Basis- und Aufbauübungen kennen.

**30288**
Ana Maria Suárez
samstags 10:00-13:00 Uhr, ab Sa, 5.4.08
13,20 €, vhs, Raum 014

**30289**
Ana Maria Suárez
samstags 10:00-13:00 Uhr, ab Sa, 31.5.08
13,20 €, vhs, Raum 014

## NORDIC WALKING

### Nordic Walking

Nordic Walking ist ein völlig neues revolutionäres Bewegungskonzept. Nordic Walking ist Lebensfreude, Lust an Bewegung in der Natur. Dieses schonende und sanfte Ganzkörpertraining bringt Sie in Schwung. Geeignet auch für Sportwiedereinsteiger, übergewichtige Personen, ältere Menschen und Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen. Lust darauf? Dann freue ich mich auf Sie! Findet bei jeder Witterung statt. Bitte Stöcke mitbringen. Treffpunkt: Parkplatz am Waldrand beim Falkenweg.

**30310**
**50 plus - schnelleres Tempo**
Ursula Leute
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 5.3.08
5 Termine, 19,60 €

**30311**
**für Anfänger**
Ursula Leute
dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
5 Termine, 19,60 €

**30312**
**für Ältere langsames Tempo**
Ursula Leute
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 6.3.08
5 Termine, 19,60 €

**30313**
**für Anfänger**
Maria Margarita
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 28.5.08
6 Termine, 35,30 €

**30314**
**für Fortgeschrittene**
Maria Margarita
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 9.7.08
4 Termine, 23,50 €

**30315**
### Nordic Walking für sportliche Einsteiger oder Fortgeschrittene

Marina Zec
Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung und Vertiefung in die Nordic Walking Technik. Diese wird mit verschiedenen Übungen, Laufformen sowie Sprungformen geschult. Mit einem Dehnprogramm wird die Stunde abgerundet. Entdecken Sie die Vielfalt des Nordic Walkings. Bitte Stöcke mitbringen.
Treffpunkt: Winkelwiesen Schule, Haußerstr. 132
freitags 17:00-18:30 Uhr, ab Fr, 27.6.08
3 Termine, 17,60 €

## ALLES IM WASSER

### Aquajogging

Aquajogging - macht Spaß - reduziert Stress - baut Muskulatur auf. Im Wasser verlieren wir 90% unseres Gewichtes, wir können uns sehr gut entspannen und entlasten unsere Gelenke. Beim Aquajogging bauen wir gleichzeitig die gesamte Bauch-Beine-Po Muskulatur auf, und aktivieren das Herz-Kreislauf-System. Die Eintritte ins Hallenbad müssen gesondert bezahlt werden.

**30321**
Anette Disselhorst
dienstags 18:00-18:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
10 Termine, 21,20 €
Uhlandbad

**30322**
Anette Disselhorst
donnerstags 18:00-18:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
10 Termine, 21,10 €
Uhlandbad

**30323**
Anette Disselhorst
donnerstags 18:30-19:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
10 Termine, 21,10 €
Uhlandbad

**30324**
Daniel Sigg
samstags 16:45-17:30 Uhr, ab Sa, 19.4.08
10 Termine, 29,40 € + 23,10 € Mat.
Hallenbad der Universität

**30325**
### Aquafitness

Daniel Sigg
Gerade für die immer größer werdende Bevölkerungsgruppe der älteren Sportler bietet die Bewegung im Wasser viele Vorteile. Doch auch für fitnessorientierte Menschen, die ihr Herz-Kreislaufsystem angemessen trainieren wollen, ist Aquafitness mittlerweile interessant. Gelenkbelastungen werden durch das Wasser zum Großteil aufgehoben, somit ist es auch für übergewichtige Menschen, die sportlich aktiv sein möchten, gesund. Das Schöne daran: Aqua-Fitness kann von jedem betrieben werden, auch von Menschen, die schon lange keinen Sport mehr getrieben haben.
Das Institutsschwimmbad der Universität hat ist ein höhenverstellbares Schwimmbad, d.h. man kann ungestört trainieren und ein Training im Tief- und Flachwasser ist möglich.
samstags 16:00-16:45 Uhr, ab Sa, 19.4.08
10 Termine, 29,40 € + 23,10 € Mat.
Hallenbad der Universität

## KINDERKURSE

### Schwimmenlernen für Kinder

Kinder erlernen spielerisch die Schwimmfähigkeit in tiefem Wasser. Voraussetzungen sind die Inhalte der Wassergewöhnung für Kinder, d.h. sie sollten keine Angst haben, ihren Kopf unterzutauchen. (Stehhöhe 90 cm Hallenbad Nord, 85 cm Uhlandbad). Möglichst Schwimmbrille mitbringen. Die Eintritte ins Hallenbad müssen gesondert bezahlt werden. Keine Ermäßigung möglich.

**30330**
**Anfänger ab 5 Jahre**
Melanie Stallecker
freitags 13:45-14:30 Uhr, ab Fr, 11.4.08
10 Termine, 48,00 €
Hallenbad Nord, WHO

**30331**
**Anfänger ab 5 Jahre**
Melanie Stallecker
freitags 14:30-15:15 Uhr, ab Fr, 11.4.08
10 Termine, 48,00 €
Hallenbad Nord, WHO

**30332**
**Anfänger ab 5 Jahre**
Melanie Stallecker
freitags 15:15-16:00 Uhr, ab Fr, 11.4.08
10 Termine, 48,00 €
Hallenbad Nord, WHO

**30333**
**Anfänger ab 5 Jahre**
Patricia Grablowski
freitags 16:15-17:00 Uhr, ab Fr, 11.4.08
10 Termine, 48,00 €
Hallenbad Nord, WHO

**30334**
**Anfänger ab 5 Jahre**
Laura Hensel
freitags 16:45-17:30 Uhr, ab Fr, 11.4.08
10 Termine, 48,00 €
Hallenbad Nord, WHO

**30335**
**Anfänger ab 5 Jahre**
Laura Hensel
freitags 17:30-18:15 Uhr, ab Fr, 11.4.08
10 Termine, 48,00 €
Hallenbad Nord, WHO

**30336**
**Anfänger ab 5 Jahre**
Nicola Venter-Imamoglu
dienstags 14:30-15:15 Uhr, ab Di, 19.2.08
9 Termine, 43,20 €
Uhlandbad

**30337**
**Fortgeschrittene**
Nicola Venter-Imamoglu
Voraussetzung: Die Kinder können 25 m frei schwimmen.
dienstags 15:15-16:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
9 Termine, 43,20 €
Uhlandbad

**30338**
**Fortgeschrittene**
Patricia Grablowski
Voraussetzung: Die Kinder können 25 m frei schwimmen.
freitags 17:00-17:45 Uhr, ab Fr, 11.4.08
10 Termine, 48,00 €, Hallenbad Nord, WHO

**30339**
**Fortgeschrittene**
Laura Hensel
Voraussetzung: Die Kinder können 25 m frei schwimmen.
freitags 18:15-19:00 Uhr, ab Fr, 11.4.08
10 Termine, 48,00 €
Hallenbad Nord, WHO

**30340**
### Schwimmtechniken

**ab 8 Jahren**
Laura Hensel
Für alle Kinder und Jugendliche, die die Grundtechnik des Brustschwimmens beherrschen. In diesem Kurs sollen u.a. die Rücken- und Kraultechnik sowie die Anfänge des Delfinschwimmens erlernt werden. Keine Ermäßigung möglich.
freitags 19:00-19:45 Uhr
ab Fr, 11.4.08
10 Termine, 48,00 €
Hallenbad Nord, WHO

### Bewegungsspiele und - parcours

Durch vielfältige Bewegungserfahrungen mit verschiedenen Materialien und Geräten erlernen die Kinder spielerisch grundlegende Bewegungsformen. Die Kinder können ihr Geschick, Mut und Können zeigen, Neues erfahren, erlernen und verfeinern. Keine Ermäßigung möglich.

**30350**
**für Kinder von 3-4 Jahren**
Kim-Kristin Gerbing
donnerstags 16:00-17:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
13 Termine, 51,00 €
Turnhalle Ludwig-Krapf

**30351**
**für Kinder von 5-6 Jahren**
Kim-Kristin Gerbing
donnerstags 15:00-16:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
13 Termine, 51,00 €
Turnhalle Ludwig-Krapf

**30354**
### Karate für Kinder

Wilfred Hummel
Für Kinder von 8-13 Jahren
Ziel dieses Anfänger Kurses ist es den Kindern die Grundlagen des Karate einerseits spielerisch und andererseits verantwortungsbewusst zu vermitteln. Trainiert werden unter anderem Grundtechniken, Fallschule, Selbstverteidigung und Formenlauf. Keine Ermäßiging möglich.
donnerstags 17:00-18:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
8 Termine, 47,00 €
Dojo, Lorettoplatz 2, Raum 2

**30355**
### Aikido für Kinder und Erwachsene

**für Kinder von 6-10 Jahren**
Susanne Foerster-Leurle
Eltern haben viele wichtige Ziele im Kopf: Ai = Harmonie und Liebe; KI = geistig-seelische Kraft, innere Stabilität, Selbstbewusstsein und Ruhe. Wir versuchen, diese Ziele auf körperlicher Ebene erfahrbar zu machen durch spielerische Bewegungsformen, rhythmische Übungen und harmonische Aikidotechniken. Auf diesem Weg (Do) sind Eltern und Kinder gleichermaßen Lernende. Wechselseitiges Geben und Nehmen stellt ein wesentliches Prinzip des Aikido dar (Yin und Yang).
freitags 16:00-17:00 Uhr, ab Fr, 22.2.08
15 Termine, 53,00 €
Dojo, Lorettoplatz 2, Raum 4

## ERNÄHRUNG

### Infotermin Essucht- Bulimie, Überessen, Magersucht

Dieser Informationsabend soll allen Betroffenen, Angehörigen, Interessierten, Ärzten und Pressevertretern einen Einblick in die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe geben. Esssucht kann sich in extremen Formen wie Bulimie, Magersucht, Überessen, aber auch in ständigem Rumknabbern und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht äußern. Wir erzählen, welche Auswirkungen die Krankheit, u.a. auch auf psychischer Ebene haben kann und wie wir einen Weg aus der Krankheit gefunden haben. Keine Anmeldung erforderlich.

Fr, 04.04., 19:30-21:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 312

Fr, 04.07., 19:30-21:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 312

BLICKPUNKT ERNÄHRUNG

### Die Kartoffel

**kleine Knolle - große Klasse**
Luise Kessler
Die Kartoffel ist unser wichtigstes Grundnahrungsmittel und - trotz Pasta und Reis - aus unserer Geschichte und unserer Küche nicht wegzudenken. Sie macht satt und nicht dick, sie ist reich an Ballaststoffen, Vitamin C und hochwertigem Eiweiß und durch ihre Geschmacksneutralität vielseitigst verwendbar.
Di, 26.02., 14:30-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 201
Dieser Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für ländlichen Raum statt.

## SUPER AUSSEHEN

### Super aussehen: Individuelle Farbberatung für Frauen

Mehr Ausstrahlung und Selbstbewusstsein durch Individualität: Ihre ganz persönlichen Farben und Farbkombinationen machen es möglich! In diesem Kurs erfahren Sie mehr über Farben und deren Wirkung. Wir finden Ihre ganz persönlichen Farben heraus und probieren aus, wie Sie diese am besten miteinander kombinieren. Im Kurs können Sie Ihren individuellen Farbpass von der Kursleiterin kaufen. Bitte möglichst ungeschminkt kommen und Haarreif mitbringen.

**30501**
Anke Reichel
Sa, 19.04., 10:00-14:00 Uhr
29,30 €, vhs, Raum 115

**30502**
Anke Reichel
Sa, 26.04., 10:00-14:00 Uhr
29,30 €, vhs, Raum 115

**30503**
### Super aussehen: Individuelle Stilberatung

Anke Reichel
Wir alle haben unsere Schokoladenseiten, die wir mit Hilfe der perfekten Kleiderschnitte betonen können. Vermeintliche Schwachstellen werden durch die richtige Kleidung kaschiert.

Im Kurs werden folgende Themen besprochen:
1. Wir lernen unseren Figurtyp und unsere Körperform kennen,
2. Wir vermessen unsere Figur und besprechen die Proportionen der einzelnen Segmente zueinander,
3. Wir besprechen die dazu passende Kleidung, die Schnitte und die Accessoires.
Denn: Guter Stil ist keine Frage des Geldes, sondern des guten Geschmacks! Wer seinen persönlichen Stil kennt, geht beim Kleiderkaufen gezielt vor und vermeidet Fehlkäufe.
Sa, 05.07., 10:00-14:00 Uhr
29,30 €, vhs, Raum 115

## ESSEN UND TRINKEN

### 30701
### Junges Gemüse
**Die anderen Rezepte!**
Dorothea Dieter
Vom Profi ausgewählt, geprüft und angeleitet: Neue Rezepte, wie z. B. Wirsing mit Basilikum, Weißkraut mit Aprikosen oder Schwarzwurzeln in Zitronensauce. Und Varianten von Kartoffeln, Bohnen und Linsen. Alles (auch) vegetarisch und einfach gut.
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 26.2.08
2 Termine, 23,50 € + 14,00 € Mat.
Mathilde-Weber-Schule, Küche

### 30702
### Bistro-Küche
**Frankreich pur!**
Dorothea Dieter
Vom Profi ausgewählt, geprüft und angeleitet: Überbackene Zwiebelsuppe, coq au vin, Champignons de Paris und 5 weitere Klassiker.
Mit Musik und viel Spaß!
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 22.4.08
2 Termine, 22,00 € + 14,00 € Mat.
Mathilde-Weber-Schule, Küche

### 30703
### Neue Brunch-Ideen
Dorothea Dieter
Wie schön - Sie sind eingeladen zum Brunch! Und weil Sie diesen Kochkurs besucht haben, können Sie diesmal etwas ganz Anderes mitbringen! Sie bereiten verschiedene Snacks mit Gemüse, z. B. ein Pan bagna oder Speckpilze, Fruchtiges wie z. B. ein Feigen-Brioche-Pudding und Brunch-Überraschungen mit Fleisch und Fisch zu.
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 3.6.08
2 Termine, 22,00 € + 18,00 € Mat.
Mathilde-Weber-Schule, Küche

### 30704
### Ristorante - Küche

**Italien pur!**
Dorothea Dieter
Vom Profi ausgewählt, geprüft und angeleitet: z. B. Vitello tonnato, Palate con i Bomboloni, Saltim bocca, Nudelwerkstatt und Tiramisu. Keine Pizza!
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 1.7.08
3 Termine, 33,00 € + 27,00 € Mat.
Mathilde-Weber-Schule, Küche

### 30705
### Salate - einfach lecker!
Susanne Kemmler-Döcker
Wir machen feine Salate wie z. B. Krabbencocktails, Eissalat mit Mandarinen, einen klassischen schwäbischen Kartoffelsalat und vieles mehr. Egal ob als Vorspeise oder zu Ihrem Grillfest - diese Salate sind immer ein Genuss.

### Alblamm, Alblinse und Albschneck
Genuss mit regionalen Produkten und guten, sauberen Lebensmitteln, fair gehandelt.
Unter diesem Motto wollen wir mit der VHS Tübingen einen kulinarischen Kochabend zelebrieren. Mit den 3 besten Rohstoffen der Region, Alblamm, Alblinse und Albschneck kochen wir gemeinsam ein 4-Gänge-Menü, und genießen es mit dazu passenden Weinen aus der Region.
Termin: 12. April 2008, ab 17h in der Familienbildungsstätte Tübingen…..
Preis wird bei ca. 25 € liegen.
Verbindliche Anmeldung erforderlich unter www.slowfood.de/tuebingen
Slow Food® Tübingen-Neckar-Alb

Gefäße für Reste mitbringen. Materialkosten von ca. 9,00 € sind im Kurs zu bezahlen.
Mo, 02.06., 18:30-21:30 Uhr
11,80 €, Dorfackerschule Lustnau, Küche

### 30706
### Männer kochen Internationale Köstlichkeiten
Sona Hannaleck
In ungezwungener Atmosphäre treffen sich Männer zum Kochen, und um Ihren kulinarischen Horizont zu erweitern. In geselliger Runde lernen Sie Spezialitäten aus Mexiko und Thailand zu kochen. Materialkosten von ca. 8,00 € werden im Kurs bezahlt.
Fr, 7.3.08 + Do, 19.06.08, je 18:30-22:00 Uhr
2 Termine, 29,50 €
Familienbildungsstätte, Küche

### 30707
### Vegetarische Köstlichkeiten aus der Indischen Küche
Sona Hannaleck
Willkommen zu einer kulinarischen Reise ins Land der Maharadschas. Sie hören klassische Musik Indiens, erfahren etwas über die Kultur und die Lebensart der Heimatregion Ihrer Kursleiterin und last but not least: Sie bereiten gemeinsam ein indisches Mahl zu. Lebensmittelkosten von ca. 7,00 € inkl. Getränken werden im Kurs erhoben.
Fr, 25.04., 18:30-22:00 Uhr
13,70 €, Familienbildungsstätte, Küche

### 30708
### Klassisches aus der Karibik
Sona Hannaleck
Kommen Sie mit auf eine Reise durch die karibische Küche. Die sehr schmackhafte einheimische Küche vereinigt in sich vor allem afrikanische, indische, chinesische, europäische Elemente. Lassen Sie sich mit ausgesuchten Speisen und Getränken in die paradiesische Welt der Karibik einführen.
Lebensmittelkosten von ca. 8€ inkl. Getränken werden im Kurs erhoben.
Fr, 27.06., 18:30-22:00 Uhr
13,70 €, Familienbildungsstätte, Küche

### 30709
### Wildkräuterküche
Slow Food®
Gabi Lewandowski, Sigrun Specker
Eine Vielzahl von Pflanzen auf Wiesen und in Wäldern sind äußerst schmackhaft und eine reine Gesundheitsquelle für Geist, Seele und Körper. Wir sammeln mit Ihnen Wildgemüse wie Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch und Spitzwegerich und kochen anschließend ein köstliches Drei-Gänge-Menü. Mit einer erfrischenden Waldmutterkrautbowle runden wir den Tag ab. Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € sind im Kurs zu bezahlen.
Sa, 26.04., 10:00-16:00 Uhr
26,70 €, Familienbildungsstätte, Küche

**Für die Kochkurse gilt:**
Bitte Geschirrtücher und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

### 30710
### Rebsorten dieser Welt
Slow Food®
**Weinsorten für Genießer und Neugierige**
Christiane Leibssle
Sie möchten sich ein vielseitige verwendbares Grundwissen in der Welt des Weines aufbauen? Wissen warum ein Riesling nach Apfel, ein Sauvignon blanc nach Stachelbeere, Lemberger nach Pflaumen und der Cabernet Sauvignon nach grüner Paprika riecht? An der Aromatik des Weines können Sie viel über die Rebsorte, den Anbaustil, den Jahrgang und die Herkunft ableiten. Dieses Seminar soll einen besseren Überblick verschaffen, viel Spaß machen, Neugierde wecken & mehr Leichtigkeit im Umgang mit Wein geben. Materialkosten von 10,00 € werden im Kurs bezahlt.
Fr, 11.04., 19:00-21:30 Uhr
9,80 €, vhs, Raum 201

### 30712
### Die schnelle Familienküche
Anke Maelzer
Wenn Ihnen sowohl die Zeit als auch die Ideen fehlen, um für die gesamte Familie gesund zu kochen, ist dieser Kochkurs genau das Richtige für Sie. Hier werden Ihnen viele Ideen und Rezepte für den Alltag geliefert. Diese Gerichte sind köstlich, schmecken der ganzen Familie und sind schnell und einfach zuzubereiten.
Mo, 21.04., 18:30-21:30 Uhr
11,80 € + 8,00 € Mat.
A.-Schweitzer-Realschule, Küche

### 30713
### Kindergeburtstag einmal anders
Anke Maelzer
An Kindergeburtstagen gibt es nur ungesunde Sachen! Dass das nicht so sein muss, und welche gesunden, leckeren und unkomplizierten Alternativen es gibt, zeigt Ihnen dieser Workshop. Und die Kinder werden es garantiert auch mögen.
Mo, 02.06., 18:30-21:30 Uhr
11,80 € + 6,00 € Mat.
A.-Schweitzer-Realschule, Küche

### 30714
### Typische Brasilianische Teigtaschen
Iracy Da Silva Mahler
Ein Fest in Brasilien wäre undenkbar, ohne dass Teigtaschen serviert würden. Es gibt viele leckere Varianten: Pão de Queijo

(gebackenes Weißbrötchen mit Käsefüllung), Coxinha de Galinha (Hähnchenfleischfüllung), Pastéis (Teigtaschen, gefüllt mit Käse), Empadinhas (Pastetchen), Risole de Camarão e Frango (mit Krabben und Hähnchen gefüllt). Sie und Ihre Gäste werden es mögen!
Do, 03.04., 18:00-21:30 Uhr
13,80 € + 6,00 € Mat.
Familienbildungsstätte, Küche

### 30715
### Brasilianische Küche
Iracy Da Silva Mahler
Probieren Sie: Bobó de Camarão , Peixe escabeche, Feijão fradinho mit Arroz, Pirão, Caldo de Aipin  Bahias Küche entspricht ganz dem Bild der Hauptstadt Salvador: „Herzhaft, sinnlich und vielfarbig“. Die exotischsten Gerichte findet man nur in Bahia, wo das Dende-Palmöl und die Kokosnussmilch afrikanischen Einfluß verraten. Tauchen Sie in diese exotische Welt ein!
Fr, 13.06., 18:00-21:30 Uhr
13,70 € + 8,00 € Mat.
Familienbildungsstätte, Küche

### 30718
### Vegetarische Köstlichkeiten aus China
Chun-Chi Hsieh Chang
In diesem Kurs werden viele bekannte vegetarische Gerichte und Spezialitäten vorgestellt: Vegetarische Frühlingsrolle, buntes Gemüse und Tofu. Tofu ist nicht nur eiweißreich und cholesterinfrei, sondern auch sehr vielseitig verwendbar und leicht zu kochen. Verschiedene Möglichkeiten sollen in diesem Kurs gekocht werden. Wir werden im Verlauf des Kurses einfache, schnell herzustellende, und doch köstliche Gerichte zaubern. Lebensmittelkosten von ca. 8,00 € sind im Kurs zu bezahlen.
Mi, 28.05., 18:30-21:30 Uhr
11,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Küche

### 30719
### Orientalische Küche
Hala Fouad Abdel-Aziz
Entdecken Sie die köstliche orientalische Küche Sie wollen nicht länger 1000 und eine Nacht lesen, sondern erleben? Dann lassen Sie sich in die Welt der orientalischen Köstlichkeiten entführen. Wir fangen an mit den klassischen Speisen wie Hummus mit Pinienkernen (Kichererbsendip mit Pinienkernen) oder Tabula und Linsensuppe (ägyptische Suppe) oder Harira (typische marokkanische Suppe). Gefülltes Huhn und dazu Quitten- Möhren Tajine, oder Kuscharie (Reis, braune Linsen, Kichererbsen dazu verschiedene Soßen) und Kufta mit Tahina als Hauptgericht. Als Dessert: Grieß mit Datteln und Karamellsauce oder Basbosa und natürlich einen arabischen Kaffee mit Kardamom oder Tee mit Milch.
Fr, 07.03., 18:30-21:30 Uhr
11,80 € + 12,00 € Mat.
A.-Schweitzer-Realschule, Küche

### 30716
### Japanische Nudeln selber machen
Sabine Koschorreck-Crawford
Soba + Udon sind integraler Bestandteil der japanischen Küche und werden auf verschiedene Art zubereitet. Im Kurs werden wir die Nudeln machen und sie anschließend auf japanische Art genüsslich schlürfen. Viel Spaß ist garantiert. Lebensmittelkosten von ca. 6,00 € werden im Kurs erhoben.
Sa, 19.04., 15:00-18:00 Uhr
13,40 € + 6,00 € Mat.
Familienbildungsstätte, Küche

### 30717
### Sushi
Sabine Koschorreck-Crawford
Das Geheimnis von Sushi liegt in der richtigen Reiszubereitung - unser Sushi schmeckt nicht nur wie in Japan, sondern kann sich auch sehen lassen. Üben Sie sich im Formen von Lachs und Thunfisch Nigirisushi, lernen Sie die Kunst des Rollens von Makisushi. Die Dozentin hat 6 Jahre in Japan gelebt. Lebensmittelkosten von ca. 10,00 €  werden im Kurs bezahlt.
Fr, 18.04., 18:30-21:30 Uhr
11,80 €, Familienbildungsstätte, Küche

### 30720
### Die ausgleichende Sommerküche im Einklang mit den Jahreszeiten
Recka Trissler
In der 5-Elemente-Küche der traditionellen chinesischen Medizin spielen die Jahreszeiten eine große Rolle. Das Essverhalten und die Wahl der Nahrungsmittel werden der jeweiligen Zeit angepasst. Hier haben Sie die Gelegenheit, die phantasievolle und saisonal orientierte neue Art der Ernährung kennen zu lernen.
Wir kochen unkomplizierte, köstliche Gerichte und entdecken wie positiv sich das Kochen im Kreis auf den Genuss und die Bekömmlichkeit auswirken kann. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben. Lebensmittelkosten, ca. 8-10 EUR, sind im Kurs zu bezahlen.
donnerstags 18:00-22:00 Uhr, ab Do, 5.6.08
15,70 EUR, Geschwister-Scholl-Schule, Küche

**Für die Kochkurse gilt:**
Bitte Geschirrtücher und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

### 30721
### Gesund und fit mit Entschlackungswunder Reis
**Kochen im Elementezyklus nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**
Recka Trissler
Die 5-Elemente-Küche beruht auf mehr als tausendjähriger Erfahrung. Sie unterstützt die Gesundheit, stärkt die Lebenskraft, steigert das Wohlbefinden und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Sie nährt Körper, Seele und Geist. Wir probieren gemeinsam aus, wie sich das Kochen im Elementezyklus auf den Genuss und die Bekömmlichkeit der Speisen auswirkt. Sie lernen viele Reisvariationen kennen, die allen den Abbau von Schlacken lösen und das Erreichen des persönlichen Wohlfühlgewichts unterstützen. Dies bedeutet: Gewichtsregulierung ohne Verlust an Vitalität. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben. Lebensmittelkosten, ca. 8 - 10  EUR, sind im Kurs zu bezahlen.
Do, 24.04., 18:00-22:00 Uhr
15,70 EUR, Geschwister-Scholl-Schule, Küche

demeter
Hofverkauf
Wochenmarkt
Lieferservice
ONLINE SHOP
Obstgut Bläsiberg
Obst aus Demeter-Anbau
Obstgut Bläsiberg GbR
Bläsikelter 1
72072 Tübingen
Telefon: 07071/73209
Telefax: 07071/763239
Internet: www.blaesiberg.de
Email: obstgut@blaesiberg.de

# Gesund & Fit aktiv werden - gesund bleiben

Werfen Sie einen Blick auf das breit gefächerte Angebot von „Gesund & Fit“ – an fünf Tagen die Woche bieten wir vormittags, nachmittags und abends ein vielfältiges Gesundheitsprogramm an verschiedenen Orten in Tübingen an. Nutzen Sie die verschiedenen Möglichkeiten teilzunehmen und stellen Sie sich Ihr ganz individuelles Bewegungsprogramm zusammen.

## Wir bieten Ihnen Kurse zu den Themen:

- Walking und Nordic Walking
- Aquafit, Aquajogging und Schwimmtechnik
- Mit Rhythmus in Bewegung
- Pilates - und mehr!
- Badminton, Volleyball und Prellball
- Yoga und Entspannungskurse
- Rücken in Bewegung
- Sanfte Gymnastik
- Hüfte, Knie und Co.

## Wählen Sie aus folgenden Teilnahmemöglichkeiten:

### Gesund & Fit - Schnupperangebot

Testen Sie Gesund & Fit mit unserem 5er Schnupperangebot.
An 5 Terminen Ihrer Wahl (innerhalb eines vhs-Semesters) können Sie die verschiedenen Kursangebote von **Gesund & Fit** zum Preis von 15 Euro ausprobieren. Steigen Sie anschließend dauerhaft bei uns ein, so rechnen wir Ihnen diesen Betrag auf die Mitgliedschaft an.

### Gesund & Fit - Einstiegssemester

Entdecken Sie Gesund & Fit mit unserem Einstiegssemester. An 15 Terminen Ihrer Wahl (innerhalb eines vhs-Semesters) können Sie die verschiedenen Kursangebote von **Gesund & Fit** zum Preis von 65 Euro ausprobieren.

### Gesund & Fit - Mitgliedschaft

Bleiben Sie gesund und fit mit einer Mitgliedschaft. Besuchen Sie beliebig viele Kurse und Termine Ihrer Wahl für eine Gebühr von 80 Euro pro Halbjahr (120 Euro für Ehepaare und Familien). Ihre Mitgliedschaft wird von uns automatisch für Sie verlängert.

## Weitere Informationen, Beratung und Anmeldung:

Die genauen Kurszeiten und -orte finden Sie in unserer Wochenübersicht, die Sie bei uns telefonisch unter 07071 5603-29 anfordern, im Sekretariat der Volkshochschule Tübingen in der Katharinenstraße 18 abholen oder unter www.vhs-tuebingen.de downloaden können.
Für weitere Informationen und Beratung steht Ihnen Frau Kabbani per Mail unter gesundundfit@vhs-tuebingen.de oder montags von 13:00-17:00 Uhr unter Telefon 07071 5603-29 zur Verfügung. Anmeldungen sind direkt in den Kursen möglich.

# Gesund & Fit - Wochenübersicht

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| 9:00-10:00 Uhr<br>**Walking / Waldlauf**<br>Heuberger Tor / Wanne<br>Norbert Wellhäuser | 9:00-10:00 Uhr<br>**Sanfte Gymnastik ***<br>Gymnastikraum Philosophenweg<br>Annegret Kabbani | 8:00-9:00 Uhr<br>**Mit Rhythmus in Bewegung**<br>Musikschule<br>Annegret Kabbani | 8:00-9:00 Uhr<br>**Mit Rhythmus in Bewegung**<br>Gymnastikraum H.-Hepper-Halle<br>Annegret Kabbani | 9:00-10:00 Uhr<br>**Mit Rhythmus in Bewegung**<br>Gymn.-raum H.-Hepper-Halle<br>Annegret Kabbani | 8:15-9:45 Uhr<br>**Rücken in Bewegung - mit Yoga-Elementen**<br>Turnhalle Unterjesingen, Wellhäuser |
| 10:00-11:00 Uhr<br>**Walking / Waldlauf**<br>Heuberger Tor / Wanne<br>Norbert Wellhäuser | 9:30-10:30 Uhr<br>**Nordic Walking**<br>Treff: Derendingen Friedhof<br>Katharina Kräft | 8:00-9:00 Uhr<br>**Rücken in Bewegung ***<br>Hermann-Hepper-Halle<br>Norbert Wellhäuser | 10:00-11:00 Uhr<br>**Balance und Koordination mit dem großen Ball**<br>Gymnastikraum H.-Hepper-Halle | | 9:45-10:45 Uhr<br>**Rücken in Bewegung ***<br>Turnhalle Unterjesingen<br>Norbert Wellhäuser |
| 17:45-18:45 Uhr<br>**Rücken in Bewegung**<br>Turnhalle Lustnau<br>Norbert Wellhäuser | 10:00-11:00 Uhr<br>**Mit Rhythmus in Bewegung**<br>Gymnastikraum Philosophenweg<br>Annegret Kabbani | 9:00-10:00 Uhr<br>**Rücken in Bewegung ***<br>Hermann-Hepper-Halle<br>Norbert Wellhäuser | 13:00-14:00 Uhr<br>**Aquafitness und Schwimmtraining für Sie ****<br>Uhlandbad, Eva-Maria Marstaller | | 14:00-15:00 Uhr<br>**Aquafitness und Schwimm-training für Sie (Fortgeschrittene)**<br>Kirnbachschule Pfrondorf , S. Kaspar |
| 18:45-19:45 Uhr<br>**Entspannung m. Yoga-Elementen**<br>Turnhalle Lustnau<br>Norbert Wellhäuser | 15:45-16:45 Uhr<br>**Entspannung m. Yoga-Elementen**<br>Gymnastikraum H.-Hepper-Halle<br>Annegret Kabbani | 9:30-10:30 Uhr<br>**Mit Rhythmus in Bewegung**<br>Gymnastikraum Philosophenweg<br>Annegret Kabbani | 14:30-15:30 Uhr<br>**Rücken in Bewegung**<br>Schönbuchhalle Pfrondorf<br>Antje Künstle | | 15:00-16:00 Uhr<br>**Aquafitness und Schwimm-training für Sie (Anfängerinnen)**<br>Kirnbachschule Pfrondorf , S. Kaspar |
| 18:00-19:00 Uhr<br>**Fit und Aktiv für Sie und Ihn ***<br>Turnhalle Philosophenweg<br>Annegret Kabbani | 16:45-17:45 Uhr<br>**Mit Rhythmus in Bewegung**<br>Hermann-Hepper-Halle<br>Annegret Kabbani | 10:00-11:00 Uhr<br>**Sanfte Gymnastik ***<br>Hermann-Hepper-Halle<br>Norbert Wellhäuser | 15:30-16:30 Uhr<br>**Walking / Waldlauf**<br>Rammert<br>Norbert Wellhäuser | | 14:00-16:00 Uhr<br>**Volleyball für Frauen und Männer**<br>Schönbuchhalle Pfrondorf<br>Kathrin Binmöller |
| 18:00-19:00 Uhr<br>**Fit und Aktiv für Sie und Ihn ***<br>Waldorfschule<br>Beatrix Schürle | 18:00-19:00 Uhr<br>**Prellball**<br>Turnhalle Silcherschule<br>Katharina Kräft | 17:00-18:00 Uhr<br>**Hüfte, Knie und Co.**<br>Turnhalle Hügelstraße<br>Annegret Kabbani | 16:45-17:45 Uhr<br>**Rücken in Bewegung - mit Yoga-Elementen**<br>Rammerthalle Weilheim, Wellhäuser | | |
| 19:00-20:00 Uhr<br>**Fit und Aktiv für Sie und Ihn ***<br>Turnhalle Philosophenweg<br>Annegret Kabbani | 18:00-19:00 Uhr<br>**Rücken in Bewegung**<br>Turnhalle Philosophenweg<br>Norbert Wellhäuser | 18:00-19:00 Uhr<br>**Mit Rhythmus in Bewegung**<br>Turnhalle Hügelstraße<br>Annegret Kabbani | 17:30-18:30 Uhr<br>**Rücken in Bewegung - Männer**<br>Waldorfschule<br>Annegret Kabbani | 18:30-19:30 Uhr<br>**Sommerkurs Badminton**<br>Ballspielhalle Frz. Viertel<br>Katharina Kräft | |
| 19:30-20:30 Uhr<br>**Fit und Aktiv für Sie und Ihn ***<br>Spielhalle Uhlandstraße<br>Katharina Kräft | 19:00-20:00 Uhr<br>**Entspannung m. Yoga-Elementen**<br>Turnhalle Philosophenweg<br>Norbert Wellhäuser | 18:45-19:45 Uhr<br>**Yoga - auch für Anfänger/innen**<br>Hermann-Hepper-Halle<br>Inge Heimburger-Röhrle | 18:30-19:30 Uhr<br>**Mit Rhythmus in Bewegung**<br>Waldorfschule<br>Annegret Kabbani | 18:30-19:30 Uhr<br>**Pilates und mehr**<br>Turnhalle Silcherschule<br>Angelika Rump | |
| 20:00-21:00 Uhr<br>**Entspannung mit Yoga**<br>Gymnastikraum Philosophenweg<br>Annegret Kabbani | 19:00-20:00 Uhr<br>**Sanfte Gymnastik**<br>Turnhalle Silcherschule<br>Katharina Kräft | 19:00-20:00 Uhr<br>**Fit und Aktiv für Sie und Ihn**<br>Turnhalle Hügelstraße<br>Annegret Kabbani | 19:30-20:30 Uhr<br>**Mit Rhythmus in Bewegung**<br>Waldorfschule<br>Annegret Kabbani | 19:30-20:30 Uhr<br>**Rücken in Bewegung**<br>Turnhalle Silcherschule<br>Angelika Rump | |
| 20:30-21:30 Uhr<br>**Badminton**<br>Spielhalle Uhlandstraße<br>Katharina Kräft | **** im Sommer Waldgymnastik*** | ***** von Mai bis August: mittwochs, 13:00-14:00 Uhr, Schwimmbad Kirnbachschule*** | 20:00-21:30 Uhr<br>**Fit und Aktiv für Sie und Ihn**<br>Gymnastikraum Uhlandstraße<br>Norbert Wellhäuser | 20:30-21:30 Uhr<br>**Mit Rhythmus in Bewegung**<br>Turnhalle Silcherschule<br>Angelika Rump | |

***Während der Schulferien können in den Schulräumen und Hallen keine Kurse stattfinden.***

# Sprachen

**Deutsch als Fremdsprache**
**Englisch**
**Französisch**
**Italienisch**
**Spanisch**
**Andere europäische Sprachen**
**Asiatische Sprachen**
**Afrikanische Sprachen**

**Ihr Ansprechpartner:**
**Sebastian Plüer, Tel. 5603-26**
**sprachen@vhs-tuebingen.de**

**Was gibt es Neues?**

Die Neuerungen im Fachbereich Sprachen zielen in diesem Semester auf den im weitesten Sinne osteuropäischen Raum.

Schon im 10. Jahrhundert bezeichnete der arabische Geograph al-Mas'udi den Kaukasus als das „Gebirge der Sprachen". Eine der bedeutendsten Sprachen dieser Region ist in diesem Semester erstmals an der vhs Tübingen im Angebot: **Georgisch**. Lassen Sie sich von unserer Dozentin Nato Molashkia, die als Lektorin an der Universität Tübingen tätig ist, mit der Jahrtausende alten Sprache und Kultur ihres Heimatlandes am Schwarzen Meer vertraut machen!

Ebenfalls Ostmitteleuropa und Osteuropa betrifft der Ausbau unseres Angebots an Sprachprüfungen. Über den Volkshochschulverband Baden-Württemberg sind wir seit diesem Semester an das Sprachenprüfungssystem **ECL (European Consortium for the Certificate of Attainment in Modern Languages)** angeschlossen. Dieses Sprachenprüfungssystem bietet Ihnen als Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, an der vhs Tübingen jetzt auch international anerkannte Sprachenzertifikate für **Bulgarisch, Polnisch, Ungarisch, Rumänisch, Russisch** und **Tschechisch** auf verschiedenen Stufen zu erwerben. Ausführlichere Informationen dazu und die Prüfungstermine finden Sie auf Seite 62.

**Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?**

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse in einer Sprache mitbringen und wissen möchten, welcher Sprachkurs der richtige für Sie ist, können Sie zwischen mehreren Möglichkeiten wählen.

Für eine **telefonische Beratung** steht Ihnen unser Fachbereichsleiter Sebastian Plüer gerne zur Verfügung (07071-560326).

Sie können auch zu unserer kostenlosen und unverbindlichen **Sprachberatung** kommen. Die Termine finden Sie jeweils am Beginn der Rubrik für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Deutsch als Fremdsprache.

Eine Möglichkeit, sich bereits im Programmheft zu orientieren, bietet Ihnen unsere Sprachkurskennzeichnung nach dem System des **„Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" (GER)**.

In diesem europaweit einheitlichen System sind die Sprachkurse nach ihrem Schwierigkeitsgrad in sechs Stufen unterteilt (beginnend mit A1, dann A2, B1, B2, C1 und schließlich C2). Die einzelnen Stufen werden dadurch unterschieden, welche sprachlichen Fähigkeiten ein Lerner am Ende der Stufe erreicht hat. Dies reicht vom Sprechen ganz einfacher Sätze auf A1 Niveau bis hin zum fast muttersprachlichen Gebrauch einer Sprache auf C2 Niveau. Wenn Sie nun einen für sich geeigneten Kurs finden wollen, orientieren Sie sich bitte an der Tabelle auf der übernächsten Seite. Möchten Sie z.B. einen Kurs auf B1 Niveau besuchen, sollten Sie die unter A2 beschriebenen Sprachkompetenzen bereits besitzen. Kurse auf B1 Niveau führen Sie dann über mehrere Semester zu den sprachlichen Kompetenzen der Stufe B1. (z.B. B1.1, B1.2, B1.3 usw.)

**Welche Sprachen werden angeboten?**

Der Schwerpunkt unseres Sprachenangebots liegt auf den europäischen Sprachen. Wir bieten vor allem Sprachkurse in den großen europäischen Sprachen **Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch** und **Spanisch** an.

Eine Besonderheit der vhs Tübingen ist das große Angebot in den sogenannten seltener unterrichteten Sprachen.

In diesem Semester können Sie bei uns Sprachkurse in **Arabisch, Bulgarisch, Chinesisch, Dänisch, Deutscher Gebärdensprache, Finnisch, Georgisch, Hindi, Isländisch, Japanisch, Kroatisch, Latein, Neugriechisch, Neuhebräisch, Niederländisch, Norwegisch, Persisch**, **Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Schwedisch, Swahili**, **Tschechisch, Türkisch** und **Ungarisch** belegen.

## SPRACHENZERTIFIKATE

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachenzertifikat?

„The European Language Certificates“ (telc) sind die Sprachprüfungen der Zukunft. Sie stehen für einen systematischen, durchdachten Ansatz bei der Bewertung von Fremdsprachenkompetenz – indem sie ein klares, aufeinander abgestimmtes Programm von Prüfungen bilden, das sich am gemeinsamen Referenzrahmen für das Sprachenlernen orientiert, so wie ihn der Europarat beschlossen hat.

Was bedeutet das? Es bedeutet, dass eine im Rahmen der Europäischen Sprachzertifikate absolvierte telc Prüfung die individuelle Sprachfähigkeit misst und bewertet. Es bedeutet zudem, dass der Nachweis dieser Fähigkeit von immer mehr Menschen in immer mehr Ländern erkannt und anerkannt wird. Das führt zu deutlich mehr Transparenz und Vergleichbarkeit: im Grunde zu einer neuen Währung für Fremdsprachenbeherrschung. Denn egal, wo Teilnehmer geprüft werden, alle genießen bei telc die gleichen Bedingungen in Form einheitlicher Vorgaben und standardisierter Bewertungsrichtlinien. Etwa 100.000 dieser Europäischen Sprachzertifikate vergibt telc pro Jahr an die Absolventen der Prüfungen.

Im Einzelnen bietet telc derzeit über 40 verschiedene Zertifikate in insgesamt 9 Sprachen und auf fünf verschiedenen Niveaustufen: von „telc Italiano A1“ bis zu „telc English C1“. Mehr Informationen unter www.telc.net oder 07071 560326.

Die vhs Tübingen bietet über ihren Landesverband im Frühjahr-/Sommersemester 2008 folgende Prüfungen an:

| | |
|---|---|
| B1 Certificate in English | Prüfung am 31.05.08 (Anmeldeschluss: 18.04.08) |
| B1 Certificate in English for Business Purposes - Intermediate | Prüfung am 31.05.08 (Anmeldeschluss: 18.04.08) |
| B1 Certificate in English for Hotel and Restaurant Purposes | Prüfung am 17.05.08 (Anmeldeschluss: 04.04.08) |
| B2 Certificate in English for Business Purposes adVantage | Prüfung am 24.05.08 (Anmeldeschluss: 11.04.08) |
| B2 Certificate in English for Technical Purposes | Prüfung am 07.06.08 (Anmeldeschluss: 25.04.08) |
| C1 telc Englisch | Prüfung am 23.04.08 (Anmeldeschluss: 12.03.08) |
| | Prüfung am 28.05.08 (Anmeldeschluss: 16.04.08) |
| | Prüfung am 25.06.08 (Anmeldeschluss: 15.05.08) |
| | Prüfung am 30.07.08 (Anmeldeschluss: 18.06.08) |
| B1 Certificat de Français | Prüfung am 24.05.08 (Anmeldeschluss: 11.04.08) |
| B1 Certificat de Français pour la Profession | Prüfung am 31.05.08 (Anmeldeschluss: 18.04.08) |
| B2 Certificat Supérieur de Français | Prüfung am 24.05.08 (Anmeldeschluss: 11.04.08) |
| B1 Certificato d’Italiano | Prüfung am 24.05.08 (Anmeldeschluss: 11.04.08) |
| B1 Certificado de Portugês | Prüfung am 31.05.08 (Anmeldeschluss: 18.04.08) |
| B1 Certificado de Español | Prüfung am 17.05.08 (Anmeldeschluss: 04.04.08) |
| B1 Zertifikat Russisch | Prüfung am 17.05.08 (Anmeldeschluss: 04.04.08) |

### ECL-Sprachenzertifikate

Die Mitgliedstaaten der Europäischen Union gründeten nach einer mehrjährigen fachlichen Vorbereitungsphase 1992 ein Konsortium, das die Aufgabe übernahm, ein einheitliches Sprachprüfungssystem für die Sprachen der Mitgliedstaaten der Europäischen Union zu entwickeln. Die **ECL-Prüfung (The European Consortium for The Certificate of Attainment in Modern Languages)** misst, ob der Kandidat imstande ist, in verschiedenen Lebenssituationen über berufliche und persönliche Themen in Wort und Schrift zu kommunizieren.

Die einsprachige ECL-Sprachprüfung, die weder Grammatiktests noch Übersetzungsaufgaben beinhaltet, hat vier Stufen. Sie misst und qualifiziert auf allen vier Stufen (A2, B1, B2, C1) die vier Grundfertigkeiten Hörverstehen, Leseverstehen, schriftliche Kommunikation und mündliche Kommunikation.

Die vhs Tübingen bietet über ihren Landesverband ergänzend zu dem übrigen Prüfungsangebot **Prüfungen in Bulgarisch, Polnisch, Ungarisch, Rumänisch, Russisch und Tschechisch** an. Prüfungstermine sind für alle genannten Sprachen Ende April 2008 sowie für Ungarisch zusätzlich Mitte Juni 2008. Anmeldeschluss ist jeweils sechs Wochen vor der Prüfung. Weitere Informationen unter www.ecl-test.com sowie 07071 560326.

| | GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN (GER) |
|---|---|
| | **Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende einer Stufe Folgendes können:** |
| **C2** | **Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen<br>**Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen<br>**Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen<br>**Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken |
| **C1** | **Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen<br>**Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken<br>**Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen<br>**Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken; über komplexe Sachverhalte schreiben |
| **B2** | **Hören** – die meisten Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird<br>**Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten<br>**Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen<br>**Schreiben** – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben |
| **B1** | **Hören** – das Wesentliche von langsam gesprochenen Unterhaltungen und Nachrichten verstehen<br>**Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben<br>**Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen<br>**Schreiben** – persönliche Briefe schreiben |
| **A2** | **Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen<br>**Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen<br>**Lesen** – kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen und Speisekarten<br>**Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen |
| **A1** | **Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen<br>**Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen<br>**Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten<br>**Schreiben** – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen |

## ARABISCH

### 40300
### Arabisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Hala Fouad Abdel-Aziz
Modernes Hocharabisch wird heute von 300 Millionen Menschen gesprochen. Dieser Kurs vermittelt einen Basiswortschatz für einfache Konversation und Grundzüge der Grammatik.
donnerstags 20:00-21:45 Uhr, ab Do, 6.3.08
11 Termine, 78,00 € + 2,50 € Mat.
vhs, Raum 214

### 40301
### Arabisch A1.2
**Kleingruppe**
Hala Fouad Abdel-Aziz
Für Teilnehmer/innen, die entweder den Anfängerkurs im letzten Semester besucht haben oder entsprechende Arabischkenntnisse besitzen. In diesem Kurs werden Lesefertigkeit und Grammatikkentnisse vertieft. Es werden Alltagssituationen eingeübt; an der Aussprache und dem Verständnis wird weiter gefeilt.
montags 18:00-20:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
10 Termine, 99,30 € + 2,50 € Mat.
vhs, Raum 208

### 40302
### Arabisch A1.4
**Kleingruppe**
Hala Fouad Abdel-Aziz
Erweiterung der Kenntnisse, des Lese- und Hörverstehens, Festigung des Basiswissens zur Grammatik, Satzbildungen und Anwendungen durch Übungen anhand leichterer Texte, um die Sprechfertigkeit zu verbessern und auszubauen. Lehrbuch: Usrati 1, ISBN 3-19-005243-1
montags 20:00-21:45 Uhr, ab Mo, 3.3.08
10 Termine, 86,90 € + 2,50 € Mat.
vhs, Raum 208

### 40303
### Arabisch Wiederholungs- und Auffrischungskurs A1
**Kleingruppe**
Hala Fouad Abdel-Aziz
Sie haben bereits einmal Arabisch gelernt oder im vergangenen Semester Arabisch A1.2 besucht. Sie können einfache Sätze zu Alltagsthemen lesen, schreiben und sprechen. Ziel der Veranstaltung ist es, diese Kenntnisse zu festigen und auszubauen.
donnerstags 18:00-20:00 Uhr, ab Do, 6.3.08
10 Termine, 99,30 € + 2,50 € Mat.
vhs, Raum 214

### 40340
### Arabisch B1.8
**Kleingruppe**
Said Arnaout
Lehrbuch: Usrati 2, ab Lektion 18,
ISBN 3-19-005244-8
Wiederholung des Bandes Usrati 2 mit dem Schwerpunkt auf der Grammatik, zusätzlich arabische Geschichten.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
13 Termine, 96,80 € + 4,00 € Mat.
vhs, Raum 111

## BULGARISCH

### 40400
### Bulgarisch A1.1
**Kleingruppe**
Kostadinka Uzunova
Im Kurs erlernen wir die wichtigsten sprachlichen Wendungen für Situationen wie Flughafen, Café, Restaurant, Markt, Strand und öffentliche Verkehrsmittel. Dabei trainieren wir die Aussprache und das Schreiben des bulgarischen Alphabets genauso wie wichtige Gesten und Verhaltensweisen der Bulgaren. Verschiedene Beispiele aus der bulgarischen Musik und Poesie lockern unsere Sprachübungen auf. Materialien werden zu Kursbeginn ausgeteilt.
Sa, 19./26.04., jeweils 10:00-17:00 Uhr
2 Termine, 79,20 €, vhs, Raum 112
Mittagspause von 13:00-14:00 Uhr.

**Sprachenzertifikate?**

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Bulgarischkenntnisse erwerben?
Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Bulgarisch?

Nähere Informationen auf Seite 62.

### 40401
### Bulgarisch A1.3
**Kleingruppe**
Kostadinka Uzunova
Der Schwerpunkt bei diesem Kurs liegt auf dem Sprechen. Dazu nutzen wir kleine Dialoge und Spiele und erlernen dabei wichtige sprachliche Wendungen. Materialien werden zu Kursbeginn ausgeteilt. Das Angebot ist die Fortsetzung des Bulgarischkurses A1.2 vom vergangenen Semester. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Sa, 31.05./07.06., jeweils 10:00-17:00 Uhr
2 Termine, 79,20 €, vhs, Raum 112
Mittagspause von 13:00-14:00 Uhr.

## CHINESISCH

### 40500
### Chinesisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Guangyu Fu
Lehrbuch: Chinesisch - Sprachpraxis im Alltag, 4. Aufl., Lekt. 1-7, ISBN 3-936496-70-6
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 25.2.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 111

**40501**
### Chinesisch A1.2
**Kleingruppe**
Guangyu Fu
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses Chinesisch A1.1 vom vergangenen Semester. Neueinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Chinesisch - Sprachpraxis im Alltag, 4. Aufl., Lekt. 8-13, ISBN 3-936496-70-6
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 25.2.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 111

**40520**
### Chinesisch A2.1
**Kleingruppe**
Du Rong
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses Chinesisch A1.3 vom vergangenen Semester.
Lehrbuch: Chinesisch - Sprachpraxis im Alltag, 4. Aufl., Lekt. 14-20, ISBN 3-936496-70-6
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 25.2.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 311

## DÄNISCH

**40600**
### Dänisch Grundstufe A1.1
**Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Pernille Hjorth
Wollen Sie sich schnell und effektiv solide Grundkenntnisse aneignen, dann sind Sie in diesem Grundkurs genau richtig. Hier werden alle zentralen Fertigkeiten vermittelt: Lesen, Schreiben und freies Sprechen. Neben Grammatik, Wortschatz und Aussprache werden natürlich auch - anhand von Bildern, Musik etc. - Kenntnisse über Land, Leute und Kultur vermittelt. Lehrbuch wird im Kurs mitgeteilt.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 31.3.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 019

### A1.2, B2.3, C1?

Die Bezeichnungen unserer Sprachkurse folgen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.
In diesem europaweit einheitlichen System sind die Sprachkurse nach ihrem Schwierigkeitsgrad in sechs Stufen unterteilt (beginnend mit A1, dann A2, B1, B2, C1 und schließlich C2). Die einzelnen Stufen werden dadurch unterschieden, welche sprachlichen Fähigkeiten ein Lerner am Ende der Stufe erreicht hat. Dies reicht vom Sprechen ganz einfacher Sätze auf A1 Niveau bis hin zum fast muttersprachlichen Gebrauch einer Sprache auf C2 Niveau.
Eine ausführliche Beschreibung der Kompetenzen finden Sie auf Seite 63. Da die Kompetenzen einer Stufe in der Regel nicht in einem Semester erworben werden können, erfolgt eine Differenzierung der Sprachkurskennzeichnung durch eine nachgestellte Zahl. Dies bedeutet, dass z.B. auf den Kurs A1.1 der Kurs A1.2 und anschließend der Kurs A1.3 folgt. Ist mit dem Kurs A1.3 das Niveau A1 erreicht, so heißt der nächste Kurs A2.1.
Wenn Sie nun z.B. einen Kurs auf B1 Niveau besuchen möchten, sollten Sie die unter A2 beschriebenen Sprachkompetenzen bereits besitzen. Kurse auf B1 Niveau führen Sie dann über mehrere Semester zu den sprachlichen Kompetenzen der Stufe B1.

Hongkong, China

**40601**
### Dänisch A1.3
**Kleingruppe**
Pernille Hjorth
Fortsetzung des Kurses Dänisch A1.2 vom vergangenen Semester. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 31.3.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 019

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

**Dringend empfohlen:**
**Beratungs- und Einstufungstermine:**

| | |
|---|---|
| **Donnerstag, 14. Februar,** | **17:00-19:00 Uhr** |
| **Samstag, 16. Februar,** | **14:00-18:00 Uhr** |
| **Donnerstag, 29. Mai,** | **17:00-19:00 Uhr** |
| **Donnerstag, 03. Juli,** | **17:00-19:00 Uhr** |

## ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

**40700**
### Deutsch am Abend A1
**Für Anfänger/innen ohne oder mit elementaren Vorkenntnissen**
Wolfgang Fridrich
Lehrbuch: Berliner Platz 1, ISBN 3468478313
montags u. mittwochs, 18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
25 Termine, 199,50 €, vhs, Raum 214
Keine Ermäßigung möglich.

**40705**
### German for Beginners A1
Dr. Brigitte Brinkmann
This course is designed for those who would like to learn German as beginners and prefer English as teaching language.
Course book: Blaue Blume, ISBN 3191016201
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 14.4.08
12 Termine, 63,80 EUR
vhs, Raum 112
Keine Ermäßigung möglich.

**40701**
### Deutsch Intensiv A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Rita Scheuerecker
Lehrbuch: Berliner Platz 1, ISBN 3468478313
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr, 25. Februar - 11. April
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich.

**40702**
### Deutsch Intensiv A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Dr. Jürgen Simon
Lehrbuch: Berliner Platz 1, ISBN 3468478313
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr, 14. April - 21. Mai
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 208
Keine Ermäßigung möglich.

**40703**
### Deutsch Intensiv A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Bernd Borchardt
Lehrbuch: Berliner Platz 1, ISBN 3468478313
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
2. Juni - 4. Juli
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich.

**40704**
### Deutsch Intensiv A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Sylke Müller
Lehrbuch: Berliner Platz 1, ISBN 3468478313
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
7. Juli - 8. August
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich.

**40710**
### Deutsch Intensiv A1.2
Serpil Prange
Lehrbuch: Berliner Platz 1, ISBN 3468478313
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
25. Februar - 11. April
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich.

**40712**
**Deutsch Intensiv A1.2**
Rita Scheuerecker
Lehrbuch: Berliner Platz 1,
ISBN 3468478313
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
14. April - 21. Mai
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich.

**40714**
**Deutsch Intensiv A1.2**
Dr. Jürgen Simon
Lehrbuch: Berliner Platz 1,
ISBN 3468478313
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
2. Juni - 4. Juli
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 208
Keine Ermäßigung möglich.

**40716**
**Deutsch Intensiv A1.2**
Bernd Borchardt
Lehrbuch: Berliner Platz 1,
ISBN 3468478313
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
7. Juli - 8. August
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich.

## ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

**40720**
**Deutsch am Abend A2**
Ralf Heringhaus
Lehrbuch: Berliner Platz 2, ISBN 3468478518
montags u. mittwochs, 18:30-21:00 Uhr,
ab Mo, 3.3.08
25 Termine, 199,50 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich.

**40721**
**Deutsch Intensiv A2.1**
Antje Sroka
Lehrbuch: Berliner Platz 2, ISBN 3468478518
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
25. Februar - 11. April
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 111
Keine Ermäßigung möglich.

**40723**
**Deutsch Intensiv A2.1**
Serpil Prange
Lehrbuch: Berliner Platz 2, ISBN 3468478518
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
14. April - 21. Mai
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich.

**40725**
**Deutsch Intensiv A2.1**
Rita Scheuerecker
Lehrbuch: Berliner Platz 2, ISBN 3468478518
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
2. Juni - 4. Juli
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich.

**40727**
**Deutsch Intensiv A2.1**
Dr. Jürgen Simon
Lehrbuch: Berliner Platz 2, ISBN 3468478518
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
7. Juli - 8. August
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 208
Keine Ermäßigung möglich.

**40730**
**Deutsch Intensiv A2.2**
Gerlinde Schroth
Lehrbuch: Berliner Platz 2, ISBN 3468478518
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
25. Februar - 11. April
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich.

**40732**
**Deutsch Intensiv A2.2**
Antje Sroka
Lehrbuch: Berliner Platz 2, ISBN 3468478518
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
14. April - 21. Mai
25 Termine, 266,00 €
vhs, Raum 111
Keine Ermäßigung möglich.

**40734**
**Deutsch Intensiv A2.2**
Serpil Prange
Lehrbuch: Berliner Platz 2,
ISBN 3468478518
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
2. Juni - 4. Juli
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich.

**40736**
**Deutsch Intensiv A2.2**
Rita Scheuerecker
Lehrbuch: Berliner Platz 2,
ISBN 3468478518
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
7. Juli - 8. August
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich.

Bücher sprechen
viele Sprachen.
OSIANDER
Bücher seit 1596
Sprach-Lehrbücher und fremdsprachige Literatur
in großer Auswahl.
Kostenlose Bestellhotline: 0800-9201300
Wilhelmstraße 12 • 72074 Tübingen • 0 70 71 / 92 01 119
Metzgergasse 25 • 72072 Tübingen • 0 70 71 / 92 01 480
Auf der Morgenstelle • 72076 Tübingen • 0 70 71 / 92 01 139
www.osiander.de

## ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe können Sie langsam geführten Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

### 40758
### Grammatik kompakt A2/B1
Gerlinde Schroth
Für Teilnehmer, die ihr Deutsch aktivieren und verbessern wollen. Wesentliche Grammatikelemente wie Adjektivdeklination oder Syntax werden erklärt und mittels Übungen und praktischer Anwendungen gefestigt.
Bei der Themenauswahl geht die Dozentin gern auf individuelle Wünsche der Kursteilnehmer ein. Voraussetzung: Niveau A2 oder höher
2 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-13:00 Uhr, 11. August - 22. August
10 Termine, 133,00 €, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich.

### 40759
### Wortschatz und Konversation kompakt A2/B1
**erzählen - diskutieren - argumentieren**
Gerlinde Schroth
Auf der Basis ausgesuchter Texte zu Berufsleben, Alltagskultur, Politik und Geschichte Deutschlands lernen die Teilnehmer, den erarbeiteten Wortschatz anzuwenden. Bei der Auswahl der Texte werden Interessen der Kursteilnehmer gern berücksichtigt.
Voraussetzung: Niveau A2 oder höher
2 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-13:00 Uhr, 01.-12. September
10 Termine, 133,00 €, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich.

### 40740
### Deutsch am Abend B1
Stefanie Gekeler-Kaidi
Lehrbuch: Berliner Platz 3, ISBN 3468478712
montags u. mittwochs, 18:30-21:00 Uhr,
ab Mo, 3.3.08
25 Termine, 199,50 €, vhs-Gebäude
Keine Ermäßigung möglich.

### 40741
### Deutsch Intensiv B1.1
Christa Nijman-Gawehn
Lehrbuch: Berliner Platz 3, ISBN 3468478712
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
25. Februar - 11. April
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung möglich.

### 40743
### Deutsch Intensiv B1.1
Gerlinde Schroth
Lehrbuch: Berliner Platz 3, ISBN 3468478712
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
14. April - 21. Mai
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich.

### 40745
### Deutsch Intensiv B1.1
Antje Sroka
Lehrbuch: Berliner Platz 3, ISBN 3468478712
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr, 2. Juni - 4. Juli
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 111
Keine Ermäßigung möglich.

### 40747
### Deutsch Intensiv B1.1
Serpil Prange
Lehrbuch: Berliner Platz 3, ISBN 3468478712
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
7. Juli - 8. August
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich.

### 40750
### Deutsch Intensiv B1.2
**Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch“**
Sylke Müller
Lehrbuch: Berliner Platz 3, ISBN 3468478712
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
25. Februar - 11. April
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich.

### 40752
### Deutsch Intensiv B1.2
**Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch“**
Christa Nijman-Gawehn
Lehrbuch: Berliner Platz 3, ISBN 3468478712
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
14. April - 21. Mai
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung möglich.

### 40754
### Deutsch Intensiv B1.2
**Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch“**
Gerlinde Schroth
Lehrbuch: Berliner Platz 3, ISBN 3468478712
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr, 2. Juni - 4. Juli
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich.

### 40756
### Deutsch Intensiv B1.2
**Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch“**
Antje Sroka
Lehrbuch: Berliner Platz 3, ISBN 3468478712
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr, 7. Juli - 8. August
25 Termine, 266,00 €
vhs, Raum 111
Keine Ermäßigung möglich.

## ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe können Sie Gesprächen in Standardsprache folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

### 40760
### Deutsch am Abend B2
Katrin Petodnig
Lehrbuch: em neu Hauptkurs 2008,
ISBN 3-19-501695-8
montags u. mittwochs, 18:30-21:00 Uhr,
ab Mo, 3.3.08
25 Termine, 199,50 €, vhs-Gebäude
Keine Ermäßigung möglich.

### 40761
### Deutsch Intensiv B2.1
Stefanie Gekeler-Kaidi
Lehrbuch: em neu Hauptkurs 2008,
ISBN 3-19-501695-8
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
25. Februar - 11. April
25 Termine, 266,00 €
vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich.

### 40762
### Deutsch Intensiv B2.1
Sylke Müller
Lehrbuch: em neu Hauptkurs 2008,
ISBN 3-19-501695-8
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
14. April - 21. Mai
25 Termine, 266,00 €
vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich.

### 40763
### Deutsch Intensiv B2.1
Christa Nijman-Gawehn
Lehrbuch: em neu Hauptkurs 2008,
ISBN 3-19-501695-8
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
2. Juni - 4. Juli
25 Termine, 266,00 €
vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung möglich.

Brandenburger Tor, Berlin, Deutschland

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

**Integrationskurse**

Sie möchten auf Dauer in Deutschland leben und gut Deutsch sprechen können? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, einen staatlich geförderten „Integrationskurs“ zu besuchen. Der Kurs besteht aus einem Sprachkurs (600 Stunden) und einem Orientierungskurs (45 Stunden), der über die Geschichte und Kultur Deutschlands informiert.

Die Volkshochschule Tübingen bietet Integrationskurse in der Form von Intensivkursen an. Der Unterricht findet immer montags - freitags von 8.30-12.00 Uhr statt. Neue Kurse auf allen Stufen beginnen am:

**25. Februar**
**14. April**
**02. Juni**
**07. Juli**

Noch Fragen? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf: 07071 560339 (Herr Braun) oder 07071 560326 (Herr Plüer)

### 40764
### Deutsch Intensiv B2.1

Gerlinde Schroth
Lehrbuch: em neu Hauptkurs 2008, ISBN 3-19-501695-8
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr, 7. Juli - 8. August
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich.

### 40765
### Deutsch Intensiv B2.2
**Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch für den Beruf“**
Ilke Bohleber
Lehrbuch: em neu Hauptkurs, ISBN 3-19-001695-X
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr, 25. Februar - 11. April
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 208
Keine Ermäßigung möglich.

### 40766
### Deutsch Intensiv B2.2
**Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch für den Beruf“**
Stefanie Gekeler-Kaidi
Lehrbuch: em neu Hauptkurs 2008, ISBN 3-19-501695-8
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr, 14. April - 21. Mai
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich.

### 40767
### Deutsch Intensiv B2.2
**Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch für den Beruf“**
Sylke Müller
Lehrbuch: em neu Hauptkurs 2008, ISBN 3-19-501695-8
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr, 2. Juni - 4. Juli
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich.

### 40768
### Deutsch Intensiv B2.2

**Vorbereitung auf das „Zertifikat Deutsch für den Beruf“**
Christa Nijman-Gawehn
Lehrbuch: em neu Hauptkurs 2008, ISBN 3-19-501695-8
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr
7. Juli - 8. August
25 Termine, 266,00 €, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung möglich.

### 40769
### Deutsche Konversation B2
Sylke Müller
Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die schon gute Vorkenntnisse in Deutsch mitbringen und gerne über aktuelle Themen, die gemeinsam festgelegt werden, sprechen wollen. Gleichzeitig werden dabei der Wortschatz erweitert und die Grammatikkenntnisse vertieft. Als Textgrundlage dienen Ausschnitte aus Zeitungen oder Zeitschriften.
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 16.4.08
10 Termine, 74,50 €, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich.

### 40770
### Grammatik und Rechtschreibung B2
Sylke Müller
Dieser Kurs richtet sich an Ausländer/innen, die entweder schon länger in Deutschland leben oder bereits über gute Grundkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen. Wiederholung der wichtigsten Kapitel der Grammatik, Behandlung schwieriger Fragen der Rechtschreibung.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 16.4.08
10 Termine, 74,50 €, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich.

## ZIELNIVEAU C1

Am Ende der Stufe können Sie allen Gesprächen relativ mühelos folgen und sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

### 40771
### Deutsch am Abend C1
Ursula Heim-Cycon
Lehrbuch: em neu Abschlusskurs 2008, ISBN 3-19-501697-4
Di u. Do, 19:00-21:30 Uhr, ab Di, 4.3.08
25 Termine, 199,50 €, vhs, Raum 311
Keine Ermäßigung möglich.

## ZIELNIVEAU C2

Am Ende der Stufe können Sie mühelos alle Gespräche verstehen und sich an Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.

### 40780
### Deutsch am Abend C2
Frauke Großhennig
Dieser Kurs bietet eine Vielfalt von Texten, Grammatik- und Wortschatzübungen, anhand derer die Ausdrucksfähigkeit und das Verständnis der deutschen Sprache auf anspruchsvollem Niveau trainiert werden sollen. Prüfungsvorbereitende Aufgaben, die sich z.B. auf die Prüfungen KDS oder GDS beziehen, sind Bestandteil des Kurses und werden nach Wunsch der Teilnehmer behandelt. Einstufungsberatung empfohlen.
montags u. mittwochs, 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 3.3.08, 25 Termine, 133,00 €, vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich.

## DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

### 40800
### Deutsche Gebärdensprache A1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Heidemarie Mezger
Die Deutsche Gebärdensprache benutzt zur Verständigung ausschließlich Gebärden ohne Hilfe der Lautsprache. Der Kurs führt in die eigene Grammatik der Gebärdensprache ein und übt sie an Gesprächssituationen des Alltags. Dabei wird neben Körpersprache, Mimik und natürlichen Gebärdenzeichen auch die grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation trainiert (NVK). Das Lehrbuch „Grundkurs Deutsche Gebärdensprache“ ist bei der Kursleiterin erhältlich. Die Kursleiterin ist gehörlos.
montags u. donnerstags, 18:00-19:45 Uhr, ab Mo, 26.5., 16 Termine, 99,30 €, vhs, Raum 015

### 40840
### Deutsche Gebärdensprache - Konversation B1
**Kleingruppe**
Heidemarie Mezger
Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die die Gebärdensprache in der Praxis ausüben wollen. Durch Dialoge, Geschichten erzählen und Diskussionen ausschließlich in Gebärdensprache werden die Teilnehmer auf die Begegnung mit gehörlosen Menschen vorbereitet sein. Der Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die an einem Fortgeschrittenenkurs teilgenommen haben und das Gelernte weiterentwickeln wollen. Die Dozentin ist selbst gehörlos.
samstags 10:00-13:00 Uhr, ab Sa, 5.4.08
5 Termine, 74,50 €, vhs, Raum 215

### A1.2, B2.3, C1?

Die Bezeichnungen unserer Sprachkurse folgen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.
In diesem europaweit einheitlichen System sind die Sprachkurse nach ihrem Schwierigkeitsgrad in sechs Stufen unterteilt (beginnend mit A1, dann A2, B1, B2, C1 und schließlich C2). Die einzelnen Stufen werden dadurch unterschieden, welche sprachlichen Fähigkeiten ein Lerner am Ende der Stufe erreicht hat. Dies reicht vom Sprechen ganz einfacher Sätze auf A1 Niveau bis hin zum fast muttersprachlichen Gebrauch einer Sprache auf C2 Niveau.
Eine ausführliche Beschreibung der Kompetenzen finden Sie auf Seite 63. Da die Kompetenzen einer Stufe in der Regel nicht in einem Semester erworben werden können, erfolgt eine Differenzierung der Sprachkurskennzeichnung durch eine nachgestellte Zahl. Dies bedeutet, dass z.B. auf den Kurs A1.1 der Kurs A1.2 und anschließend der Kurs A1.3 folgt. Ist mit dem Kurs A1.3 das Niveau A1 erreicht, so heißt der nächste Kurs A2.1.
Wenn Sie nun z.B. einen Kurs auf B1 Niveau besuchen möchten, sollten Sie die unter A2 beschriebenen Sprachkompetenzen bereits besitzen. Kurse auf B1 Niveau führen Sie dann über mehrere Semester zu den sprachlichen Kompetenzen der Stufe B1.

## ENGLISCH

**Dringend empfohlen:**
**Beratungs- und Einstufungstermine:**
**Donnerstag, 14. Februar, 17:00-19:00 Uhr**
**Samstag, 16. Februar, 14:00-18:00 Uhr**

## ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

### 40900
### Englisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Eberhard Knoll
Lehrbuch: English Network Starter, New Edition, Lekt. 1-3, ISBN 3-526-50425-3
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 1.4.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 015

### 40901
### Englisch express: A1.1 + A1.2
**Schnelles Lerntempo für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen**
Eberhard Knoll
Lehrbuch: English Network Starter Compact, New Edition, ISBN 3-526-50423-7
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 1.4.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 015

### 40902
### Englisch A1.2
Helga Kansy, PhD
Lehrbuch: English Network Starter, New Editi-on, Lekt. 4-6, ISBN 3-526-50425-3
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 111

### 40903
### Englisch A1.3
Dr. Brigitte Brinkmann
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Lekt. 1-3, ISBN 3-526-50427-X
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 111

### 40904
### Englisch A1.3
Melanie Simon
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Lekt. 1-3, ISBN 3-526-50427-X
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 26.2.08
15 Termine, 79,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 207

### 40905
### Englisch A1.4
Dr. Brigitte Brinkmann
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Lekt. 4-6, ISBN 3-526-50427-X
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 112

### 40906
### Englisch A1.4
Melanie Simon
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Lekt. 4-6, ISBN 3-526-50427-X
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 25.2.08
15 Termine, 79,80 €
vhs, Raum 213

## ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

### 40920
### Englisch A2.3
Gertraude Fridrich
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, ISBN 3-526-50431-8
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 96,80 €
vhs, Raum 214

### 40921
### Englisch A2.3
Melanie Simon
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Lekt. 1-3, ISBN 3-526-50431-8
montags 18:45-20:15 Uhr, ab Mo, 25.2.08
15 Termine, 96,80 €
vhs, Raum 213

Stonehenge, Wiltshire, England

**Sprachenzertifikate?**

telc LANGUAGE TESTS

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Englischkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Englisch?

Nähere Informationen auf Seite 62.

### 40922
### Englisch für reiselustige Senioren A2
Rita Scheuerecker
Sind Sie im Ruhestand und haben viel Zeit? Dann schließen Sie sich unserer kleinen Runde an und frischen in ungezwungener Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auf.
dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab Di, 26.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 017

## ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe können Sie langsam geführten Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

### 40940
### Englisch B1.4
Gertraude Fridrich
Dieser Kurs legt Wert auf die Einübung von Alltagssituationen (Verkehrsmittel, Telefon). Anhand des Buches und zusätzlicher aktueller Texte frischen wir Grammatik auf und machen viel Konversation. Lehrbuch: English Network Plus, New Edition, ISBN 3-526-51301-5
dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 214

### 40941
### Englisch Refresher Course B1
Dr. Brigitte Brinkmann
Neben Konversation wiederholt und vertieft dieser Kurs Wortschatz und Grammatik durch verschiedene Lese-, Hör- und Sprechübungen. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, das „Certificate in English“ (B1) abzulegen. Lehrbuch: English Network Certificate Skills, ISBN 3-526-51311-2
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 215

### 40942
### Englisch Intensivkurs für Wiedereinsteiger/innen B1
Angelika Vipond
In diesem Intensivkurs werden die wesentlichen Aspekte der englischen Grammatik und des Wortschatzes anhand alltäglicher Sprechsituationen wiederholt sowie Lese-, Schreib- und Sprechfertigkeiten aufgefrischt. Voraussetzungen: ca. 5 Jahre vhs-Englisch. Lehrbuch: A New Start Refresher B1, ISBN 3-464-06175-2.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 115

### 40943
### Bring your English up to par B1
**English compact course - Kleingruppe**
Helga Kansy, PhD
Is it time to „reawaken your English“? Then, this is the course for you. Foci of attention are grammar review, conversational phrases and small talk.
Mo-Fr, 14.07.-18.07., 20.00-21.30 Uhr
5 Termine, 37,20 €, vhs, Raum 108

**40944**
### English conversation B1
**Kleingruppe**
Sabine Koschorreck-Crawford
Gain confidence in this fun and involved class. Your will expand your vocabulary, learn new idioms and improve pronunciation, intonation and nonverbal skills. Learn how to do small talk, how to agree, refuse, criticize etc. Grammar will be taught playfully. We will choose topics of your interest. The course is ideal for those with an interest in American English and culture.
donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab Do, 28.2.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 218

## ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe können Sie Gesprächen in Standardsprache folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

**40960**
### English Refresher Course B1/B2
**Wiederholungskurs**
Gertraude Fridrich
In diesem Kurs lesen wir aktuelle Texte und machen viel Konversation. Natürlich frischen wir Grammatik und Wortschatz anhand von Übungen auf. Voraussetzung: 4-5 J. Englisch.
mittwochs 8:30-10:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 214

**40961**
### English for Small Talk and Socializing B1/B2
**Kleingruppe**
Kathryn Osborne-Iwanczuk
This short course is ideal for anyone who needs English to socialize or make small talk with business collegues. Your teacher is a native speaker British English and looks foward to discussing different socializing skills and small-talk topics with you.
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 31.3.08
10 Termine, 66,00 €, vhs-Gebäude

**40962**
### Conversation in Medical English B1/B2
**Kleingruppe**
Kathryn Osborne-Iwanczuk
Dieser Kompaktkurs ist für all diejenigen gedacht, die im Gesundheitsbereich arbeiten und in Standardsituationen mit Patienten oder anderen Personen auf Englisch kommunizieren müssen. Mit wenig Grammatik, aber vielen Dialogen, Rollenspielen und Diskussionen soll dieser Kurs Spaß am Sprechen vermitteln. Die Dozentin ist „Native Speaker“ und selbst im Gesundheitswesen tätig.
Lehrbuch: Health Matters, ISBN 3-8109-2785-6 (bitte zum Kurs mitbringen!)
Sa/So, 05./06.04., jeweils 9:00-13:00 Uhr
2 Termine, 49,50 €, vhs, Raum 111

**40963**
### English Refresher Course B2
**Auffrischungskurs**
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Englisch gelernt (5 Jahre), und wollen Sie Ihre Kenntnisse wiederholen und ausbauen? Wir lesen aktuelle Texte, Kurzgeschichten, machen Übungen und diskutieren. Natürlich frischen wir Grammatik und Wortschatz auf.
montags 8:30-10:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 214


Loretto, da muss man hin

LORETTO

Täglich wechselnder Mittagstisch

Katharinenstr. 22, 72072 Tübingen
Tel.: (07071) 130410 Fax: (07071) 130429

Restaurant Bistro Weinkeller Biergarten

Ob Batik-, Englisch- oder EDV Kurs, wir haben das richtige Angebot, damit Ihr VHS Kurs den richtigen Anfang und Ausklang findet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
**Ihr Lorettoteam**

Träger:
Freundeskreis der beschützenden Werk- und Heimstätte für Behinderte e.V., 72810 Gomaringen


**40964**
### Finding Confidence in conversation B2
Kathryn Osborne-Iwanczuk
Now is your chance to gain confidence with the help of your native speaker. Conversation, with lots of British humour, current affairs, small talk and grammar - on request only - should soon have you feeling very confident. Please feel free to join us, we look foward to talking with you.
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 31.3.08
12 Termine, 77,40 €, vhs, Raum 218

**40965**
### Insights into Business English B2
**Kleingruppe**
Dagmar Mietzner
Insights into Business English is an intensive 13-week course which includes work-related vocabulary, presentation and negotiation skills, translation and communication techniques and grammar rules. The level of English needed for this course corresponds to B2.
Lehrbuch wird im Kurs mitgeteilt.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 26.2.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 208

## ZIELNIVEAU C1

Am Ende der Stufe können Sie allen Gesprächen relativ mühelos folgen und sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

**40971**
### English Advanced C1
Dr. Brigitte Brinkmann
This course is designed for those who enjoy speaking English and discussing current issues on the basis of articles from the British and American press and extracts from contemporary literature and films. It will also offer grammatical revision exercises.
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 117

**40970**
### English Refresher Course B2/C1
**Auffrischungskurs**
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Englisch gelernt (6 Jahre), und wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Haben sie bei einer Ferienreise festgestellt, dass Ihnen beim Englischsprechen die Wörter fehlen? Anhand interessanter Texte, Übungen, Kurzgeschichten und aktueller Berichte wiederholen wir Wortschatz, Grammatik und machen sehr viel Konversation.
montags 10:00-11:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 214

### A1.2, B2.3, C1?

Die Bezeichnungen unserer Sprachkurse folgen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.
In diesem europaweit einheitlichen System sind die Sprachkurse nach ihrem Schwierigkeitsgrad in sechs Stufen unterteilt (beginnend mit A1, dann A2, B1, B2, C1 und schließlich C2). Die einzelnen Stufen werden dadurch unterschieden, welche sprachlichen Fähigkeiten ein Lerner am Ende der Stufe erreicht hat. Dies reicht vom Sprechen ganz einfacher Sätze auf A1 Niveau bis hin zum fast muttersprachlichen Gebrauch einer Sprache auf C2 Niveau.
Eine ausführliche Beschreibung der Kompetenzen finden Sie auf Seite 63. Da die Kompetenzen einer Stufe in der Regel nicht in einem Semester erworben werden können, erfolgt eine Differenzierung der Sprachkurskennzeichnung durch eine nachgestellte Zahl. Dies bedeutet, dass z.B. auf den Kurs A1.1 der Kurs A1.2 und anschließend der Kurs A1.3 folgt. Ist mit dem Kurs A1.3 das Niveau A1 erreicht, so heißt der nächste Kurs A2.1.
Wenn Sie nun z.B. einen Kurs auf B1 Niveau besuchen möchten, sollten Sie die unter A2 beschriebenen Sprachkompetenzen bereits besitzen. Kurse auf B1 Niveau führen Sie dann über mehrere Semester zu den sprachlichen Kompetenzen der Stufe B1.

## FINNISCH

**41000**
### Finnisch A1.1
**Kleingruppe - Für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse**
Claudia Jochen
Finnland - Das Land mit den tausend Seen und der komischen Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Finnischen. Über Land, Leute und Kultur erfahren Sie auch einiges.
Lehrbuch: Yksi, Kaksi, Kolme 1 - Finnisch für Deutschsprachige, ISBN 3-934106-23-4
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 21.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 201

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen

**„Helsinki - Architektur in der finnischen Hauptstadt“**

und

**„Alvar Aalto - 110 Jahre“**

Nähere Informationen finden Sie auf S. 28.

## FRANZÖSISCH

**Dringend empfohlen:**
**Beratungs- und Einstufungstermine:**
**Donnerstag, 14. Februar, 17:00-19:00 Uhr**
**Samstag, 16. Februar, 14:00-18:00 Uhr**

## ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

**41100**
### Französisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Chantal Luik
Lehrbuch: Voyages 1, ISBN 3-12-529202-4
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 79,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

**41101**
### Französisch express: A1.1 + A1.2
**Für lerngewohnte Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen**
Christa Hirneth
Lehrbuch: Voyages 1, ISBN 3-12-529202-4
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 26.2.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 213

**41102**
### Französisch A1.2
**Kleingruppe**
Chantal Luik
Lehrbuch: Couleurs de France 1, ab Lekt. 3, ISBN 3-468-45441-4
donnerstags 11:00-12:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 017

**41103**
### Französisch A1.2
**Kleingruppe**
Elisabeth Meinhardt
Lehrbuch: Voyages 1, ISBN 3-12-529202-4
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
10 Termine, 99,00 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 208

**41104**
### Französisch express: A1.3
Christa Hirneth
Lehrbuch: Voyages 1, ab Lekt. 6/7, ISBN 3-12-529202-4
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 213

## ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

**41120**
### Französisch A2.1
**Kleingruppe**
Valerie Rosenfelder
Lehrbuch: Voyages 2, ab Lekt. 1, ISBN 3-12-529204-8
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 4.3.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 219

**41121**
### Französisch Auffrischungskurs A2
**Kleingruppe**
Jocelyne Launay
Wenn Sie bereits einmal Französisch gelernt haben und es wieder auffrischen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Konversation und eine Wiederholung der wichtigsten Grammatikkapitel.
Lehrbuch wird im Kurs mitgeteilt.
freitags 18:00-19:30 Uhr, ab Fr, 7.3.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 214

## ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe können Sie langsam geführten Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

**41140**
### Französisch Auffrischungskurs B1
Gertraude Fridrich
Dieser Kurs legt großen Wert auf die Einübung von Alltagssituationen (z.B. Verkehrsmittel, Markt, Hotel, Telefon). Anhand aktueller Texte und Kurzgeschichten frischen wir Grammatik und Wortschatz auf und machen viel Konversation. Voraussetzung: 3 Jahre Französisch.
mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 214

**41141**
### Conversation facile B1
**Kleingruppe**
Chantal Luik
Nos discussions du jeudi matin vont reprendre avec le même entrain qu‘au semestre dernier. Comme à l‘accoutumée nous nous entretiendrons de sujets très variés grâce à la revue „Ecoute“ et ne délaisserons pas la grammaire pour autant.
donnerstags 9:30-11:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 017

**Sprachenzertifikate?**

telc LANGUAGE TESTS

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Französischkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Französisch?

Nähere Informationen auf Seite 62.

**41142**
### Französisch Auffrischungskurs B1
**Kleingruppe**
Christa Hirneth
In diesem Kurs können Sie wichtigen Wortschatz wiederholen und erweitern und nebenbei Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen. Voraussetzung sind Kenntnisse der Stufe A2.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
mittwochs 20:15-21:30 Uhr, ab Mi, 27.2.08
12 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 119

**41143**
### Französisch Intensivkurs B1
Chantal Luik
Sie können Französisch, aber trauen sich nicht zu sprechen. Wir werden Ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen, viel sprechen und die Grammatikschwerpunkte gründlich wiederholen. Machen Sie sich fit für Ihren nächsten Frankreichurlaub! Voraussetzung: 3 Jahre Französisch
Mo-Fr, 30.06.-04.07., 20:00-21:30 Uhr
5 Termine, 32,30 €, vhs, Raum 215

Schloss Chenonceau, Loiretal, Frankreich

## ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe können Sie Gesprächen in Standardsprache folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

### 41144
### Conversation facile B1/B2
**Kleingruppe**
Chantal Luik
La base de nos conversations reste la revue „Ecoute“ qui nous permet de nous entretenir de culture, d'économie, de littérature, d'histoire ou de politique sans oublier la vie des régions. Les petites mises au point grammaticales ne seront pas oubliées.
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
10 Termine, 99,00 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

### 41161
### Französisch Festigungskurs B1/B2
**Kleingruppe**
Jocelyne Launay
Sie wollen viel sprechen und die Grammatikschwerpunkte gründlich wiederholen. Dann sind Sie bei uns richtig! Nous continuons notre méthode du semestre dernier: parler et faire un peu de grammaire. Neue Teilnehmer/innen sind willkommen!
freitags 16:30-18:00 Uhr, ab Fr, 7.3.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 214

### 41162
### Französisch Auffrischungskurs B2
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Französisch gelernt (4-5 Jahre), und wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? Wir sprechen viel, lesen aktuelle Texte und Kurzgeschichten, machen Übungen zu Grammatik und Wortschatz.
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
14 Termine, 90,30 €, vhs, Raum 214

### A1.2, B2.3, C1?

Die Bezeichnungen unserer Sprachkurse folgen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.
In diesem europaweit einheitlichen System sind die Sprachkurse nach ihrem Schwierigkeitsgrad in sechs Stufen unterteilt (beginnend mit A1, dann A2, B1, B2, C1 und schließlich C2). Die einzelnen Stufen werden dadurch unterschieden, welche sprachlichen Fähigkeiten ein Lerner am Ende der Stufe erreicht hat. Dies reicht vom Sprechen ganz einfacher Sätze auf A1 Niveau bis hin zum fast muttersprachlichen Gebrauch einer Sprache auf C2 Niveau.
Eine ausführliche Beschreibung der Kompetenzen finden Sie auf Seite 63. Da die Kompetenzen einer Stufe in der Regel nicht in einem Semester erworben werden können, erfolgt eine Differenzierung der Sprachkurskennzeichnung durch eine nachgestellte Zahl. Dies bedeutet, dass z.B. auf den Kurs A1.1 der Kurs A1.2 und anschließend der Kurs A1.3 folgt. Ist mit dem Kurs A1.3 das Niveau A1 erreicht, so heißt der nächste Kurs A2.1.
Wenn Sie nun z.B. einen Kurs auf B1 Niveau besuchen möchten, sollten Sie die unter A2 beschriebenen Sprachkompetenzen bereits besitzen. Kurse auf B1 Niveau führen Sie dann über mehrere Semester zu den sprachlichen Kompetenzen der Stufe B1.

Zukunft gestalten.

Fachkräfte für Afrika, Asien und Lateinamerika

Der Deutsche Entwicklungsdienst fördert die nachhaltige Entwicklung in über 45 Ländern der Entwicklungszusammenarbeit. Hierzu suchen wir laufend berufserfahrene und sozial engagierte Fachkräfte aus verschiedenen Berufen mit interkultureller Kompetenz für den zeitlich befristeten Einsatz vor Ort.

Informieren Sie sich online:
www.ded.de/stellenmarkt

ded
Deutscher Entwicklungsdienst

## ZIELNIVEAU C1

Am Ende der Stufe können Sie allen Gesprächen relativ mühelos folgen und sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

### 41170
### Französisch Auffrischungskurs B2/C1
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Französisch gelernt (5 Jahre) und wollen es auffrischen? Haben Sie bei einer Ferienreise bemerkt, dass Sie Lücken haben? Anhand interessanter Texte, Übungen und Kurzgeschichten wiederholen Sie Grammatik und Wortschatz und machen sehr viel Konversation.
donnerstags 10:00-11:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
14 Termine, 90,30 €, vhs, Raum 214

### 41171
### Un thème, un texte, une discussion C1
Marie Gienau-Saillard
Discussion sur des thèmes d'actualité et de la vie quotidienne - Révision de vocabulaire et de grammaire.
donnerstags 10:00-11:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
13 Termine, 84,00 €, vhs, Raum 112

## SCHÜLERKURSE

### Intensive Französisch-Wiederholung für Schüler/innen
Marion Köhler
Wortschatzvertiefung, Hörverständnis und gezielte Grammatikwiederholung für Schüler/innen des ersten bis vierten Lernjahrs aller Schularten in Anlehnung an die Schulbücher „ENSEMBLE“ (Realschule) und „DECOUVERTES“ (Gymnasium). Schreibsachen bitte mitbringen.
Schülerpreis, Keine Ermäßigung möglich.

### 41195
**in den Osterferien**
Di-Do, 25.03.-27.03., 14:00-17:00 Uhr
3 Termine, 40,20 €, vhs, Raum 201

### 41196
**in den Pfingstferien**
Mo-Mi, 19.05.-21.05., 14:00-17:00 Uhr
3 Termine, 40,20 €, vhs, Raum 201

### 41197
**Nach den Sommerferien fit ins neue Schuljahr**
Mo-Do, 01.09.-04.09., 14:00-17:00 Uhr
4 Termine, 53,60 €, vhs, Raum 201

### „Chez Laurette“

**Eine deutsch-französische Musikkomödie mit der Theatertruppe „Quartier Latin“**

Ins Cafe „Chez Laurette“ im Pariser Quartier Latin kommen alle, die sich nach etwas Wärme sehnen: die lyrisch ambitionierte Studentin, die am Hungertuch nagenden Straßenmusiker, der Gassenjunge, ...
Die „Patronne“ ist immer da und hat für alle ein offenes Ohr. Doch die Idylle trügt. Eine Liebesintrige bahnt sich an. Beinahe gehen uralte Freundschaften zugrunde. Mit berühmten Chansons, Lyrik und viel Humor wird das Publikum bei dieser „comédie musicale“ in ein Wechselbad der Gefühle versetzt. Der Clou daran ist, dass die Zuschauer - auch diejenigen, die die Sprache nicht so gut beherrschen - durch im Szenario eingebaute Aussagen auf deutsch nie „verloren gehen“. Gestik, Mimik und die Internationalität der Musik tun ein übriges, damit das Publikum die sowohl spannende wie auch humorvolle Handlung auch bei geringen Französisch-Kenntnissen verfolgen kann.

Vorstadttheater Tübingen, Katharinenstr. 28, 29. Februar, 20:00 Uhr, Eintritt: 10,-€; ermäßigt: 7,-€, Reservierung unter: 07071-62681

## GEORGISCH

### 41200
### Georgisch A1.1
Nato Molashkia
Georgisch, das heute von knapp vier Millionen Menschen gesprochen wird, besitzt eine eigene Schrift, deren Tradition bis ins 4. Jahrhundert zurückreicht. Aber nicht nur das reiche kulturelle Erbe gilt es zu entdecken, sondern auch ein Land im politischen Umbruch, das durch seine Lage zwischen Kaukasus und Schwarzem Meer verzaubert. Im Kurs werden durch die Vermittlung eines Alltagswortschatzes und der Basisgrammatik die ersten Grundlagen für einfache Unterhaltungen mit Georgiern gelegt. Arbeitsmaterialien werden im Kurs in Form von Kopien zur Verfügung gestellt.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 8.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 117

## HINDI

### 41300
### Hindi A1.3
**Kleingruppe**
Divyaraj Amiya
Fortsetzung des Kurses Hindi A1.2 vom vergangenen Semester. Anfänger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Teach Yourself Hindi, ISBN 0-340-86687-X und Beginner‘s Hindi Script, ISBN 0-340-86022-7
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 22.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 219

Ganges, Varanasi, Uttar Pradesh, Indien

## ISLÄNDISCH

### 41400
### Isländisch A1.3
**Kleingruppe**
Margrét Jónsdóttir
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Isländisch A1.2 aus dem letzten Semester. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind immer herzlich willkommen!
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 2.4.08
10 Termine, 99,00 €
vhs, Raum 218

### 41420
### Isländisch A2.3
**Kleingruppe**
Margrét Jónsdóttir
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Isländisch A2.2 aus dem letzten Semester. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind immer herzlich willkommen!
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 1.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 201

## ITALIENISCH

**Dringend empfohlen:**
**Beratungs- und Einstufungstermine:**
**Donnerstag, 14. Februar, 17:00-19:00 Uhr**
**Samstag, 16. Februar, 14:00-18:00 Uhr**

## ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

### 41500
### Italienisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Valeria Bragato, M.A.
Lehrbuch: Espresso 1, Lekt. 1-4, ISBN 3-19-005325-1
mittwochs 10:45-12:15 Uhr, ab Mi, 5.3.08
15 Termine, 79,80 €
vhs, Raum 017

### 41501
### Italienisch A1.1
**Intensives Lernen in der Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Manuel Ceccarelli
Hatten Sie immer das Gefühl, lieber und besser in einer kleinen Gruppe zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! In einer Gruppe von maximal sechs Personen lernt man einfacher und schneller!
Lehrbuch: Espresso 1, Lekt. 1-4, ISBN 3-19-005325-1
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 3.3.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 217

### 41502
### Italienisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Concetta Costa
Lehrbuch: Espresso 1, Lekt. 1-4, ISBN 3-19-005325-1
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 311

### 41503
### Italienisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Sabine Haug
Neben dem Lehrwerk Espresso sollen auch aktuelle Internetseiten genutzt werden.
Lehrbuch: Espresso 1, Lekt. 1-4, ISBN 3-19-005325-1
donnerstags 18:15-19:45 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 115

### 41504
### Italienisch express: A1
**Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen**
Silvana Rizzi
Dieser Kurs ist für lerngewohnte Teilnehmer/innen gedacht, die besonders schnell Italienisch lernen wollen. In einem Semester eignen Sie sich die Kenntnisse der Stufe A1 an. Der Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen als auch für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Vor- und Nachbereitung unbedingt erforderlich.
Lehrbuch: Espresso 1, ISBN 3-19-005325-1
donnerstags 18:30-21:00 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 119,70 €, vhs, Raum 217

### 41506
### Italienisch intensiv am Wochenende A1.1
**Kleingruppe**
Daniela Rocca
Lehrbuch: Espresso 1, Lekt. 1-5, ISBN 3-19-005325-1
Bitte Lehrbuch zur ersten Sitzung mitbringen!
samstags u. sonntags, 9:00-16:00 Uhr,
ab Sa, 7.6.08
4 Termine, 119,20 €, vhs, Raum 201
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

### 41510
### Italienisch A1.2
Daniela Rocca
Lehrbuch: Espresso 1, Lekt. 5-10, ISBN 3-19-005325-1
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 117

### 41511
### Italienisch A1.2
**Intensives Lernen in der Kleingruppe**
Manuel Ceccarelli
Dieser Kurs eröffnet Ihnen die Möglichkeit, in einer bewusst klein gehaltenen Gruppe von maximal sechs Personen auf sehr intensive Weise rasch Italienisch zu lernen.
Lehrbuch: Espresso 1, ab Lekt. 5, ISBN 3-19-005325-1
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 219

**Sprachenzertifikate?**

telc LANGUAGE TESTS

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Italienischkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Italienisch?

Nähere Informationen auf Seite 62.

**41512**
**Italienisch A1.2**
Ilaria Bertocci
Lehrbuch: Espresso 1, Lekt. 5-8, ISBN 3-19-005325-1
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 79,80 €
vhs, Raum 117

**41513**
**Italienisch A1.2**
Manuel Ceccarelli
Lehrbuch: Espresso 1, Lekt. 4-7, ISBN 3-19-005325-1
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 79,80 €
vhs, Raum 212

**41515**
**Italienisch A1.3**
Ilaria Bertocci
Lehrbuch: Espresso 1, ab Lekt. 9, ISBN 3-19-005325-1
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 25.2.08
15 Termine, 79,80 €
vhs, Raum 217

## ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

**41519**
**Italienisch A2.1**
Valeria Bragato, M.A.
Wir beenden Epresso 1 und beginnen mit Espresso 2.
Lehrbuch: Espresso 1, ab Lekt. 10, ISBN 3-19-005325-1 und Espresso 2, ISBN 3-19-005342-1
mittwochs 9:00-10:30 Uhr, ab Mi, 5.3.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 017

### A1.2, B2.3, C1?

Die Bezeichnungen unserer Sprachkurse folgen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen".
In diesem europaweit einheitlichen System sind die Sprachkurse nach ihrem Schwierigkeitsgrad in sechs Stufen unterteilt (beginnend mit A1, dann A2, B1, B2, C1 und schließlich C2). Die einzelnen Stufen werden dadurch unterschieden, welche sprachlichen Fähigkeiten ein Lerner am Ende der Stufe erreicht hat. Dies reicht vom Sprechen ganz einfacher Sätze auf A1 Niveau bis hin zum fast muttersprachlichen Gebrauch einer Sprache auf C2 Niveau.
Eine ausführliche Beschreibung der Kompetenzen finden Sie auf Seite 63. Da die Kompetenzen einer Stufe in der Regel nicht in einem Semester erworben werden können, erfolgt eine Differenzierung der Sprachkurskennzeichnung durch eine nachgestellte Zahl. Dies bedeutet, dass z.B. auf den Kurs A1.1 der Kurs A1.2 und anschließend der Kurs A1.3 folgt. Ist mit dem Kurs A1.3 das Niveau A1 erreicht, so heißt der nächste Kurs A2.1.
Wenn Sie nun z.B. einen Kurs auf B1 Niveau besuchen möchten, sollten Sie die unter A2 beschriebenen Sprachkompetenzen bereits besitzen. Kurse auf B1 Niveau führen Sie dann über mehrere Semester zu den sprachlichen Kompetenzen der Stufe B1.

CVCL
CENTRO VALUTAZIONE CERTIFICAZIONE LINGUISTICA
*Università per Stranieri Perugia*

### Italienischdiplome

Die Certificati di lingua italiana sind die Prüfungen der Università per Stranieri di Perugia und werden als allgemeinsprachliche Prüfungen (CELI) auf fünf Niveaustufen (A2 – C2) des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens und als fachsprachliche Prüfungen (CIC) auf zwei Stufen (B1 und C1) angeboten. Das Zertifikat CELI 3 erlaubt es den Absolventen, an einer italienischen Universität im Rahmen der Kontingente für ausländische Studenten einen Studienplatz zu erhalten. Mit dem Zertifikat CELI 4 hingegen erhält man die Zugangsberechtigung für das Hochschulstudium im Allgemeinen.
Die CELI-Prüfungen finden zwei Mal im Jahr (Juni und November), die CIC-Prüfungen hingegen nur einmal (Juni) statt.
Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Modelltests finden Sie unter www.cvcl.it.
In diesem Semester werden die Prüfungen CELI 3-5 (B2-C2) angeboten. Prüfungstermin ist der 23.06., Anmeldeschluss der 09.05. Die Prüfungsgebühren betragen 140,- €.

**41520**
**Italienisch A2.1**
Andreas Fritz
Lehrbuch: Espresso 2, ISBN 3-19-005342-1
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 3.3.08
15 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 207

**41521**
**Italienisch A2.2**
**Kleingruppe**
Silvana Rizzi
Lehrbuch: Espresso 2, Lekt. 4-6, ISBN 3-19-005342-1
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 5.3.08
10 Termine, 99,00 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 208

**41522**
**Italienisch express: A2**
Manuel Ceccarelli
Dieser Kurs ist für lerngewohnte Teilnehmer/innen gedacht, die besonders schnell Italienisch lernen wollen. In einem Semester eignen Sie sich die Kenntnisse der Stufe A2 an. Vor- und Nachbereitung unbedingt erforderlich.
Lehrbuch: Espresso 2, ISBN 3-19-005342-1
mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 145,10 €
vhs, Raum 111

## ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe können Sie langsam geführten Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

**41540**
**Italienisch B1.2**
Antonella Macone
Lehrbuch: Espresso 3, Lekt. 3-5, ISBN 3-19-005349-9
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 4.3.08
15 Termine, 96,80 €
vhs, Raum 214

**41541**
**Italienisch express: B1**
Klaus Weber
Dieser Kurs ist für lerngewohnte Teilnehmer/innen gedacht, die besonders schnell Italienisch lernen wollen. In einem Semester eignen Sie sich die Kenntnisse der Stufe B1 an. Voraussetzung: Kenntnisse der Stufe A2.
Lehrbuch: Espresso 3, ISBN 3-19-005349-9
mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab Mi, 5.3.08
15 Termine, 145,10 €, vhs, Raum 208

**41542**
**Corso di conversazione A2/B1**
Daniela Rocca
Se hai già delle conoscenze dell'italiano e vuoi migliorare la tua pronuncia, ripassare la grammatica e sentirti piú sicuro nella conversazione, allora questo corso é per te! Leggeremo insieme testi riguardanti le abitudini degli italiani, le confronteremo con quelle dei tedeschi e ripasseremo la grammatica, tutto in un' atmosfera tranquilla e rilassata.
donnerstags 10:00-11:30 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 117

**41543**
**Wiederholungskurs Italienisch B1**
**Kleingruppe**
Concetta Costa
Lehrbuch: Espresso 3, Lekt. 5-10, ISBN 3-19-005349-9.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 27.2.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 311

**41544**
**Corso di conversazione e cultura italiana B1**
**Kleingruppe**
Concetta Costa
Hai sempre desiderato trascorrere una vacanza in Italia, ma non conosci bene le abitudini degli italiani? Allora questo corso è per te! Leggeremo insieme vari testi e discuteremo sulle reali abitudini degli italiani in un' atmosfera tranquilla, ripassando qua e là anche la grammatica!
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 26.2.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 219

## ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe können Sie Gesprächen in Standardsprache folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

### 41545
### Corso di conversazione e cultura italiana B1/B2
**Kleingruppe**
Concetta Costa
Hai sempre desiderato trascorrere una vacanza in Italia, ma non conosci bene le abitudini degli italiani? Allora questo corso è per te! Leggeremo insieme vari testi e discuteremo sulle reali abitudini degli italiani in un' atmosfera tranquilla, ripassando qua e là anche la grammatica!
dienstags 9:30-11:00 Uhr, ab Di, 26.2.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 219

### 41560
### Corso di conversazione B2
**Kleingruppe**
Caterina Gargiulo
Incontriamoci! Per ripassare la grammatica, migliorare la pronuncia e vitalizzare il tuo italiano in un simpatico e piacevole gruppo di conversazione. Leggeremo insieme testi di vario tipo sul „mondo italiano" ma soprattutto faremo insieme tanta conversazione per imparare a „chiacchierare" all'italiana!
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 215

## JAPANISCH

### 41600
### Japanisch A1.2
**Kleingruppe**
Martina Drijkoningen
Dieser Kurs setzt den Anfängerkurs Japanisch A1.1 aus dem vergangenen Semester fort. Wir werden den Schwerpunkt auf das Erlernen und Anwenden der gesprochenen japanischen Sprache legen und somit die Grundlagen für einfache Unterhaltungen verbessern.
donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab Do, 6.3.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 111

## KROATISCH

### 41800
### Kroatisch A1.1
**Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Martina Levacic
Haben Sie auch Freunde, Verwandte oder Bekannte im Land der tausend Inseln und würden sich gerne mit ihnen auf Kroatisch unterhalten? Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs bietet Ihnen den Einstieg in einfache Unterhaltung und vermittelt die Strukturen der Sprache.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 5.3.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 201

### 41801
### Kroatisch A1.4
**Kleingruppe**
Martina Levacic
Dieser Kurs setzt den Kurs Kroatisch A1.3 aus dem vergangenen Semester fort. Interessenten mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 19.2.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 212

Canale Grande, Venedig, Italien

### 41840
### Kroatisch A2.3
**Kleingruppe**
Martina Levacic
Dieser Kurs setzt den Kurs Kroatisch A2.2 aus dem vergangenen Semester fort. Interessenten mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 212

## LATEIN

### 41900
### Latein A1.1
**Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Friederike Däuber
Wir erarbeiten erste Grundlagen des Lateinischen anhand des Lehrbuchs Ostia, das neben einem hervorragend konzipierten Grammatikteil auch Kommentare zur Kultur und Geschichte der Römer bietet.
Lehrbuch: Ostia 1, ISBN 3-12-617100-1
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 7.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 119

### 41901
### Latein A1.2
**Kleingruppe**
Friederike Däuber
Ausgehend vom Stoff der Lektionen 1-6 fahren wir im Lehrbuch fort. Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Ostia 1, Lektion 6-10, ISBN 3-12-617100-1
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 019

### 41902
### Latein A1.3
**Kleingruppe**
Friederike Däuber
Ausgehend vom Stoff der Lektionen 1-10 fahren wir im Lehrbuch fort. Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Ostia 1, ab Lekt. 11, ISBN 3-12-617100-1
donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab Do, 3.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 019

### 41940
### Latein B1.3
**Kleingruppe**
Friederike Däuber
Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (Ostia 1, Lektion 1-20) sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Ostia 2, Lekt. 21-23, ISBN 3-12-618200-3
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 31.3.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 119

### 41960
### Latein Lektüre B2
**Kleingruppe**
Beate Polaczek
Das Lektüreprogramm wählen wir gemeinsam, alle Wünsche sind willkommen. Lateinkenntnisse können erweitert werden, die Grammatik wird wiederholt. Auch Autor und Inhalt sollen Thema sein. Vorausgesetzte Kenntnisse: B2.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 9.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 119

### 41961
### Latein Grammatikwiederholung kompakt I, B2
**Formenlehre - Kleingruppe**
Beate Polaczek
Der Kurs gibt einen systematischen Überblick über die Vielfalt der lateinischen Formen und vermittelt Zusammenhänge, die das Lernen erleichtern. Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (ab Mittelstufe). Materialkosten von 2,- €.
Fr, 04.04., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 05.04., 9:00-17:30 Uhr
2 Termine, 66,00 €, vhs, Raum 218
Mittagspause von 12:30-14:00 Uhr.

### 41962
### Latein Grammatikwiederholung kompakt II, B2
**Satzbau und Übersetzung - Kleingruppe**
Beate Polaczek
Wir behandeln Grundelemente und Besonderheiten des lateinischen Satzbaus und erproben Techniken der Übersetzung. Ausreichende Formenkenntnis ist erforderlich. Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (ab Mittelstufe). Materialkosten von 2,- € sind im Kurs zu zahlen.
Fr, 11.04., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 12.04., 9:00-17:30 Uhr
2 Termine, 66,00 €, vhs, Raum 218
Mittagspause von 12:30-14:00 Uhr.

## NEUGRIECHISCH

**42101**
**Neugriechisch A1.1**
**Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Einführung in Sprache, Grammatik und Rechtschreibung. Ziel des Kurses sind der Aufbau eines Grundwortschatzes und einfache Konversation. Lehrbuch: Neugriechisch für Anfänger, Lekt. 1-10, ISBN 3-19-005121-6
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
13 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 206

**42120**
**Neugriechisch A1/A2**
**Kleingruppe**
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Lehrbuch: Neugriechisch für Anfänger, Lekt. 11-20, ISBN 3-19-005121-6
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
10 Termine, 99,00 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 206

**42140**
**Neugriechisch B1.1**
**Kleingruppe**
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Lehrbuch: Neugriechisch ist gar nicht so schwer 1, Lekt. 8-12, ISBN 3-88226-595-7
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
10 Termine, 99,00 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 206

**42141**
**Neugriechisch B1.2**
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Lehrbuch: Neugriechisch ist gar nicht so schwer 2, Lekt. 14-18, ISBN 3-88226-595-7
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
13 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 206

### A1.2, B2.3, C1?

Die Bezeichnungen unserer Sprachkurse folgen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.
In diesem europaweit einheitlichen System sind die Sprachkurse nach ihrem Schwierigkeitsgrad in sechs Stufen unterteilt (beginnend mit A1, dann A2, B1, B2, C1 und schließlich C2). Die einzelnen Stufen werden dadurch unterschieden, welche sprachlichen Fähigkeiten ein Lerner am Ende der Stufe erreicht hat. Dies reicht vom Sprechen ganz einfacher Sätze auf A1 Niveau bis hin zum fast muttersprachlichen Gebrauch einer Sprache auf C2 Niveau.
Eine ausführliche Beschreibung der Kompetenzen finden Sie auf Seite 63. Da die Kompetenzen einer Stufe in der Regel nicht in einem Semester erworben werden können, erfolgt eine Differenzierung der Sprachkurskennzeichnung durch eine nachgestellte Zahl. Dies bedeutet, dass z.B. auf den Kurs A1.1 der Kurs A1.2 und anschließend der Kurs A1.3 folgt. Ist mit dem Kurs A1.3 das Niveau A1 erreicht, so heißt der nächste Kurs A2.1.
Wenn Sie nun z.B. einen Kurs auf B1 Niveau besuchen möchten, sollten Sie die unter A2 beschriebenen Sprachkompetenzen bereits besitzen. Kurse auf B1 Niveau führen Sie dann über mehrere Semester zu den sprachlichen Kompetenzen der Stufe B1.

**42160**
**Neugriechisch B2**
**Kleingruppe**
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Lehrbuch: Neugriechisch ist gar nicht so schwer 1 und 2, Lekt. 1-24, ISBN 3-88226-595-7 und eigene Materialien
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
13 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule
Raum 206

**42170**
**Neugriechisch C1**
**Kleingruppe**
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Eigene Materialien.
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
13 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule
Raum 206

## NEUHEBRÄISCH

**42200**
**Neuhebräisch A1.2**
**Kleingruppe**
Joseph Rothschild
Zur Erweiterung der Anfangskenntnisse ist dieser Kurs gedacht. Wir wollen mehr Sicherheit in der Lektüre, in Sprache und Schrift gewinnen. Auch leichte Konversationsübungen sind Teil des Unterrichts. Geeignet auch zur Auffrischung bereits früher erworbener Ivritkenntnisse.
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
13 Termine, 96,80 €
vhs, Raum 208

**42201**
**Neuhebräisch B1.4**
Joseph Rothschild
Ihre Grundkenntnisse in Ivrit können Sie in diesem Kurs erweitern und vertiefen: Neben einer sprachlich-kulturellen und geschichtlichen Ebene werden Texte und Konversationsübungen den Hauptinhalt der gemeinsamen Arbeit bilden, um uns immer mehr Sicherheit und Bezüge zur heutigen Sprache und Kultur Israels zu geben.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 96,80 €
vhs, Raum 208

## NIEDERLÄNDISCH

**42320**
**Niederländisch A2**
**Kleingruppe**
Christa Nijman-Gawehn
In diesem Kurs erwerben Sie innerhalb eines Semesters die Kenntnisse der Niveaustufe A2.
Lehrbuch: Taal Vitaal, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 3-19-005252-2 und 3-19-015252-7 und eigene Materialien.
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 19.2.08
13 Termine, 96,80 €
vhs, Raum 201

**42340**
**Niederländisch B1**
**Kleingruppe**
Christa Nijman-Gawehn
Lehrbuch: Taal totaal, ISBN 3-19-005311-7 und eigene Materialien
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 7.5.08
10 Termine, 99,00 €
vhs, Raum 218

## NORWEGISCH

**42400**
**Norwegisch A1.1**
**Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Frauke Großhennig
Norwegen - das sind Seen, Fjorde, Schären, aber auch Ibsen, Hyerdahl und Grieg. Genauso vielfältig wie die Kultur ist auch die norwegische Sprache mit ihren zwei Schriftsprachen und verschiedenen Dialekten. In diesem Kurs wird es nicht nur darum gehen, sich in verschiedenen Situationen in Norwegen zurechtzufinden, sondern auch darum, die Aussprache zu erlernen, Gespräche zu führen und sich einen Grundwortschatz anzueignen. Dabei werden wir neben dem Lehrbuch auch aktuelle Texte und Musik benutzen. Unterrichtet wird Bokmal, eine der beiden offiziellen Schriftsprachen.
Lehrbuch: Et ar i Norge, ISBN 3-934106-15-3
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 6.3.08
13 Termine, 96,80 €
vhs, Raum 201

**42420**
**Norwegisch A2/B1**
**Kleingruppe**
Frauke Großhennig
In diesem Kurs befassen wir uns noch mit Feinheiten der Grammatik und wiederholen, wo es nötig ist. Ansonsten werden wir uns mit Filmen, Musik, Literatur und Alltagssprache (Zeitung usw.) befassen.
Lehrbuch: Et ar i Norge, Lekt. 18-23, ISBN 3-934106-15-3
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 4.3.08
13 Termine, 96,80 €
vhs, Raum 215

## PERSISCH

**42500**
**Persisch A1.1**
**Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Persisch ist eine der ältesten Schriftsprachen der Welt und wird von über 65 Millionen Menschen gesprochen. Machen Sie sich mit der Sprache einer der ältesten Hochkulturen der Welt vertraut und lernen Sie einiges über Land und Leute des modernen Iran. Der Kurs geht in zwei Schritten vor: Am Anfang steht eine Einführung in das persische Schriftsystem, danach folgt das Einüben erster einfacher Sätze und Redewendungen.
Lehrbuch: Sprachkurs Persisch (Farsi), ISBN 3980710351
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 24.4.08
10 Termine, 99,00 €
vhs, Raum 219

## POLNISCH

**42600**
**Polnisch A1.1**
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Jolanta Banach
Der Kurs macht Sie sprachlich fit für Ihre Polenreise. Im Mittelpunkt steht das Erlernen eines Alltagwortschatzes. Die Grammatik wird auf das Notwendigste reduziert.
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Polnisch, ISBN 3-468-26263-9
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 79,80 €
vhs, Raum 217

### 42601
### Polnisch A1.3
**Kleingruppe**
Jolanta Banach
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal Polnisch gelernt haben. Wir üben alltägliche Situationen, erweitern den Wortschatz und lernen polnische Kultur kennen. Zapraszam na kurs!
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Polnisch, ISBN 3-468-26263-9
mittwochs 19:45-21:15 Uhr, ab Mi, 27.2.08
10 Termine, 99,00 €
vhs, Raum 217

**Sprachenzertifikate?**

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Polnischkenntnisse erwerben?
Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Polnisch?

Nähere Informationen auf Seite 62.

## PORTUGIESISCH

### 42700
### Portugiesisch (brasilianisch) A1.1
**Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Vitória Gondim Jacoby
Auf der Grundlage des brasilianischen Portugiesisch werden auch die wenigen Unterschiede zum europäischen Portugiesisch erklärt. Lehrbuch: Avenida Brasil, ISBN 85-12-54700-6
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 15.4.08
10 Termine, 99,00 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

### 42701
### Portugiesisch (brasilianisch) A1.2
**Kleingruppe**
Vitória Gondim Jacoby
Auf der Grundlage des brasilianischen Portugiesisch werden auch die wenigen Unterschiede zum europäischen Portugiesisch erklärt.
Fortsetzung des Anfängerkurses Portugiesisch A1.1 vom vergangenen Semester; Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Avenida Brasil, Lekt. 5-8, ISBN 85-12-54700-6
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 15.4.08
10 Termine, 99,00 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

## RUMÄNISCH

### 42800
### Rumänisch A1.2
**Kleingruppe**
Kurt Markel
Fortsetzung des Anfängerkurses Rumänisch A1.1 vom vergangenen Semester. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 2.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 219

### 42820
### Rumänisch A2.3
**Kleingruppe**
Kurt Markel
Lehrbuch: Limba romana cu sau fara profesor, Lekt. 14-16, ISBN 973-8298-29-6
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 2.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 219

## RUSSISCH

### 42900
### Russisch A1.1
**Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Barbara Preussler
Im Vordergrund steht die Erarbeitung des kyrillischen Alphabets und der russischen Aussprache. Anhand des Lehrbuchs „Kljutschi“ werden erste einfache Sprechsituationen geübt und entsprechende grammatische Strukturen vermittelt. Bitte zu Kursbeginn noch kein Lehrbuch kaufen!
dienstags 19:45-21:15 Uhr, ab Di, 19.2.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 217

### 42901
### Russisch A1.2
**Kleingruppe**
Barbara Preussler
Fortsetzung des Anfängerkurses Russisch A1.1. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Kljutschi 1, Lekt. 3-6, ISBN 3-19-004471-6
montags 19:45-21:15 Uhr, ab Mo, 18.2.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 117

### 42902
### Russisch A2.1
**Kleingruppe**
Barbara Preussler
Lehrbuch: Kljutschi 1, Lekt. 6-9, ISBN 3-19-004471-6
montags 18:15-19:45 Uhr, ab Mo, 18.2.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 117

**Sprachenzertifikate?**

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Russischkenntnisse erwerben?
Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Russisch?

Nähere Informationen auf Seite 62.

### 42940
### Russisch B1.5
**Kleingruppe**
Barbara Preussler
Lehrbuch: Kljutschi 2, Lekt. 6-9, ISBN 3-19-004472-6
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 19.2.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 217

## SCHWEDISCH

### 43100
### Schwedisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 26.2.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 208

### 43101
### Schwedisch A1.2
**Kleingruppe**
Tommy Resmark
Fortsetzung des Anfängerkurses Schwedisch A1.1 vom vergangenen Semester. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind willkommen.
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Schwedisch, Lekt. 5-8, ISBN 3-468-26301-5 und Schlüssel 3-468-26306-6
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 12.3.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 213

### 43140
### Schwedisch B1.4
**Kleingruppe**
Tommy Resmark
Lehrbuch: Text i focus 2, ISBN 91-7434-524-9
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 10.3.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 218

## SPANISCH

**Dringend empfohlen:**
**Beratungs- und Einstufungstermine:**
**Donnerstag, 14. Februar, 17:00-19:00 Uhr**
**Samstag, 16. Februar, 14:00-18:00 Uhr**

## ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

### 43400
### Spanisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 11.3.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 015

### 43401
### Spanisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Dr. Alberto Zuluaga
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 10.3.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 212

### 43402
### Spanisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Conchy Cansino De Schaumann
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 11.3.08
15 Termine, 79,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 205

### 43403
### Spanisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Eva Reyes Rojas
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 115

### 43404
### Spanisch A1.1
**Intensives Lernen in der Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Janett Pasturkow-Riekert
Dieser Kurs eröffnet Ihnen die Möglichkeit, in einer bewusst klein gehaltenen Gruppe von maximal sechs Personen auf sehr intensive Weise rasch Spanisch zu lernen.
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 24.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 108

### 43405
### Spanisch A1.1
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Gabriele Forst
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 117

**43407**
### Spanisch Intensiv A1.1
**8 Termine in zwei Wochen -**
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Francis Leins-Figueroa
Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau A1.1 schnell erreichen wollen. Direkt im Anschluss an diesen Kurs können Sie mit Spanisch A1.2 weitermachen.
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X (Bitte Lehrbuch zur ersten Sitzung mitbringen!)
Mo-Do, 18.02.-21.02., 18:30-21:30 Uhr
Mo-Do, 25.02.-28.02., 18:30-21:30 Uhr
8 Termine, 85,10 €, vhs, Raum 215

**43408**
### Spanisch Intensiv A1.1
**Intensivkurs 2-mal wöchentlich -**
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Dr. Klaus-Dieter Gottschalk
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
donnerstags u. dienstags, 18:15-19:45 Uhr, ab Do, 17.4.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 112

**43410**
### Spanisch A1.2
Eva Reyes Rojas
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
montags 10:00-11:30 Uhr, ab Mo, 10.3.08
15 Termine, 79,80 €, vhs, Raum 015

**43411**
### Spanisch A1.2
**Kleingruppe**
Andreas Fritz
Dieser Kurs eröffnet Ihnen die Möglichkeit, in einer bewusst klein gehaltenen Gruppe von maximal sechs Personen auf sehr intensive Weise rasch Spanisch zu lernen.
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 10.3.08
10 Termine, 99,00 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 207

**43412**
### Spanisch A1.2
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 11.3.08
15 Termine, 79,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 208

**43413**
### Spanisch A1.2
Joaquin Martínez
Lehrbuch: Perspectivas 1, ab Lekt. 6, ISBN 3-464-20054-X
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 79,80 €
Waldorfschule

**43414**
### Spanisch A1.2
Dr. Mirtha Storf
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 5.3.08
15 Termine, 79,80 €
vhs, Raum 213

**43416**
### Spanisch Intensiv A1.3
**Intensivkurs 2-mal wöchentlich**
Dr. Klaus-Dieter Gottschalk
Lehrbuch: Perspectivas 1, ISBN 3-464-20054-X
donnerstags u. dienstags, 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 17.4.08
15 Termine, 79,80 €
vhs, Raum 112

## ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

**43420**
### Spanisch A2.1
Lilliam Rojas-Klaus
Lehrbuch: Mirada aktuell, ab Lekt. 11, ISBN 3-19-004218-7
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 112

**43421**
### Spanisch A2.1
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Mirada aktuell, ab Lekt. 11, ISBN 3-19-004218-7
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 10.3.08
15 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 205

**43422**
### Spanisch A2.1
Lehrbuch: Mirada aktuell, ISBN 3-19-004218-7
dienstags 20:30-22:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 218

**43423**
### Spanisch A2.1
Janett Pasturkow-Riekert
Lehrbuch: Mirada aktuell, ISBN 3-19-004218-7
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 212

**43424**
### Spanisch A2.1
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Mirada aktuell, ab Lekt. 13, ISBN 3-19-004218-7
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 12.3.08
15 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 209

**43430**
### Spanisch A2.2
Lilliam Rojas-Klaus
Lehrbuch: Mirada aktuell, ab Lekt. 15, ISBN 3-19-004218-7
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 214

### A1.2, B2.3, C1?

Die Bezeichnungen unserer Sprachkurse folgen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“.
In diesem europaweit einheitlichen System sind die Sprachkurse nach ihrem Schwierigkeitsgrad in sechs Stufen unterteilt (beginnend mit A1, dann A2, B1, B2, C1 und schließlich C2). Die einzelnen Stufen werden dadurch unterschieden, welche sprachlichen Fähigkeiten ein Lerner am Ende der Stufe erreicht hat. Dies reicht vom Sprechen ganz einfacher Sätze auf A1 Niveau bis hin zum fast muttersprachlichen Gebrauch einer Sprache auf C2 Niveau.
Eine ausführliche Beschreibung der Kompetenzen finden Sie auf Seite 63. Da die Kompetenzen einer Stufe in der Regel nicht in einem Semester erworben werden können, erfolgt eine Differenzierung der Sprachkurskennzeichnung durch eine nachgestellte Zahl. Dies bedeutet, dass z.B. auf den Kurs A1.1 der Kurs A1.2 und anschließend der Kurs A1.3 folgt. Ist mit dem Kurs A1.3 das Niveau A1 erreicht, so heißt der nächste Kurs A2.1. Wenn Sie nun z.B. einen Kurs auf B1 Niveau besuchen möchten, sollten Sie die unter A2 beschriebenen Sprachkompetenzen bereits besitzen. Kurse auf B1 Niveau führen Sie dann über mehrere Semester zu den sprachlichen Kompetenzen der Stufe B1.

## ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe können Sie langsamen Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

**43440**
### Spanisch B1.1
Dr. Alberto Zuluaga
Lehrbuch: Bien Mirado, ISBN 3-19-004144-2
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 10.3.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 212

**43441**
### Spanisch B1.1
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Bien Mirado, ab Lekt. 1, ISBN 3-19-004144-2
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 13.3.08
14 Termine, 90,30 €, vhs, Raum 213

## Spanischdiplome

Die staatlich anerkannten Zertifikate für Spanisch als Fremdsprache werden vom spanischen Ministerium für Erziehung und Kultur vergeben. Die Prüfungen werden von der Universidad de Salamanca in Zusammenarbeit mit dem Instituto Cervantes erstellt. Interessenten können zwischen drei Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens wählen:
Nivel inicial (B1), Nivel intermedio (B2) und Nivel superior (C2)
Die Anerkennung der Prüfungen ist international und gilt gleichermaßen im universitären wie auch im beruflichen Bereich. In Spanien werden die Zertifikate von Universitäten sowie öffentlichen und privaten Institutionen als offizielle Qualifikationsnachweise anerkannt. Die Prüfungen finden zwei Mal im Jahr, im Mai und November, statt. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Modelltests finden Sie unter www.cervantes-muenchen.de. Prüfungstermin in diesem Semester ist der 23.05., Anmeldeschluss der 08.04. Die Gebühren betragen für das Nivel inicial 130,- €, für das Nivel intermedio 180,- € und für das Nivel superior 195,- €.

**43442**
### Spanisch B1.3
Lilliam Rojas-Klaus
Lehrbuch: Bien Mirado, ab Lekt. 6/7, ISBN 3-19-004144-2
mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 112

**43444**
### Spanisch B1.3
Joaquin Martínez
Lehrbuch: Bien Mirado, ab Lekt. 10, ISBN 3-19-004144-2
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 96,80 €, Waldorfschule

**43445**
### Spanisch B1.3
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Bien Mirado, ab Lekt. 8, ISBN 3-19-004144-2
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 12.3.08
15 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 209

**43446**
### Spanisch B1.4
Lilliam Rojas-Klaus
Lehrbuch: Bien Mirado, ab Lekt. 11, ISBN 3-19-004091-5
mittwochs 18:45-20:15 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 205

## ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe können Sie Gesprächen in Standardsprache folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

**43460**
### Spanisch B2.2
**Kleingruppe**
Antonieta Rivera de Rauscher
Lehrbuch: Visto Bueno, ISBN 3-19-004150-4
donnerstags 18:45-20:15 Uhr, ab Do, 6.3.08
13 Termine, 96,80 €, vhs, Raum 218

**43461**
### Spanisch B2.3
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Visto Bueno, ab Lekt. 7, ISBN 3-19-004150-4
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 13.3.08
14 Termine, 90,30 €, vhs, Raum 213

**43462**
### Conversación muy fácil B2
**Kleingruppe**
Dr. Mirtha Storf
Trabajaremos con diversos textos de actualidad muy cortos, extraídos de revistas y periódicos. Con canciones modernas y juegos creativos trataremos de fijar y reforzar el aprendizaje de vocabulario y gramática. Materialkosten: 3,00 €
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 3.3.08
13 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 205

**Sprachenzertifikate?**

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Spanischkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Spanisch?

Nähere Informationen auf Seite 62.

**43463**
### Conversación muy fácil B2
Antonieta Rivera de Rauscher
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 5.3.08
15 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 204

## ZIELNIVEAU C1

Am Ende der Stufe können Sie allen Gesprächen relativ mühelos folgen und sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

**43470**
### Conversación en español C1
**Kleingruppe**
Nani Mosquera-Schwenninger
En este curso pueden participar todas aquellas personas que ya conversen en castellano. El objetivo es mejorar la expresión oral y corregir las faltas gramaticales. Se darán explicaciones gramaticales y se harán los ejercicios correspondientes. Conversaremos sobre temas relacionados con España y América Latina. También leeremos textos literarios sobre todo de escritoras y escritores de Latinoamérica.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 13.3.08
13 Termine, 96,80 € + 3,00 € Mat.
vhs, Raum 201

## ZIELNIVEAU C2

Am Ende der Stufe können Sie mühelos alle Gespräche verstehen und sich an Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.

**43480**
### Conversación en español C2
**Kleingruppe**
Conchy Cansino De Schaumann
Este curso es apto para todos aquellos interesados que tengan un buen dominio de la lengua española. A partir de interesantes incursiones en la actualidad española e hispanoamericana, asi como en la literatura, los participantes tendrán la ocasión de conversar e incrementar la fluidez de su español hablado.
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
13 Termine, 96,80 €
A.-Schweitzer-Realschule, Raum 205

# SWAHILI

**43500**
### Swahili A1.2
Fortsetzung des Anfängerkurses Swahili A1.1; Neueinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 14.4.08
12 Termine, 63,80 €, vhs, Raum 311

# TSCHECHISCH

**43700**
### Tschechisch A1.1
**Kleingruppe - Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Simona Barazi
Dieser Kurs ist eine Einführung in die tschechische Sprache für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Sie haben die Möglichkeit, sich einen Grundwortschatz anzueignen und in kurzer Zeit viel Wissenswertes über das Land zu erfahren.
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, ISBN 8086903-01-X
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 25.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 219

**Sprachenzertifikate?**

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Tschechischkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Tschechisch?

Nähere Informationen auf Seite 62.

# TÜRKISCH

**43801**
### Türkisch A1.1
Özgür Cîzer
Türkisch lernen ist gar nicht schwer! Wer grundlegende Kenntnisse des Türkischen erwerben und dabei viel Alltagssprache trainieren möchte, ist in diesem Kurs richtig.
Lehr- und Arbeitsbuch: Güle Güle, Lekt. 1-8, ISBN 3-19-005234-4 / 3-19-0015234-9
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 1.4.08
13 Termine, 69,20 €, vhs, Raum 019

**43802**
### Türkisch A1.2
Özgür Cîzer
Fortsetzung des Anfängerkurses Türkisch A1.1 aus dem vergangenen Semester. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehr- und Arbeitsbuch: Güle Güle, Lekt. 8-16, ISBN 3-19-005234-4 / 3-19-0015234-9
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 1.4.08
10 Termine, 99,00 € (128,70 €), vhs, Raum 019

**43820**
### Türkisch A2.1
**Kleingruppe**
Özgür Cîzer
Fortsetzung des Kurses Türkisch A1.2 vom vergangenen Semester. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehr- und Arbeitsbuch: Güle Güle, ISBN 3-19-005234-4 / 3-19-0015234-9
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 3.4.08
10 Termine, 99,00 EUR
vhs, Raum 119

# UNGARISCH

**44000**
### Ungarisch A1.3
**Kleingruppe**
Emese Tömösvári
Fortsetzung des Kurses Ungarisch A1.2 vom vergangenen Semester. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Szia! Ungarisch für Anfänger, ISBN 3-12-528501-1
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 3.4.08
10 Termine, 99,00 €, vhs, Raum 119

**Sprachenzertifikate?**

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Ungarischkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Ungarisch?

Nähere Informationen auf Seite 62.

# EDV Berufliche Bildung

**Europ. Computerführerschein**
**Digitale Fotografie**
**Angebote für Senioren, Frauen und Kinder**
**Apple**
**Dreamweaver & InDesign**
**Blended Learning**

**Rhetorik und Kommunikation**
**Mensch + Beruf**
**Personal- und Teamentwicklung**
**Persönliche und soziale Schlüsselqualifikationen**
**Büropraxis**
**Arbeits- und Lerntechniken**

**Ihr Ansprechpartner:**
**Axel Burkhardt, Tel. 5603-37**
**edv@vhs-tuebingen.de**

**Ihre Ansprechpartnerin:**
**Susanne Christel, Tel. 5603-39**
**beruf@vhs-tuebingen.de**

Insbesondere im beruflichen Kontext wird eine ausgeprägte soziale und kommunikative Kompetenz immer mehr vorausgesetzt. Unsere Kursangebote unterstützen Sie dabei, Ihre Kompetenzen vielfältig zu erweitern und damit zu professionalisieren.
**Rhetorik und Kommunikation.** Neben **ganzheitlichen Sprachtrainings** oder **Moderations- und Präsentationstechniken** bieten wir erstmalig einen Kurs zum Thema **„Interkulturelle Kommunikation“** an.

Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie viele Stunden Sie jeden Tag für Ihre Arbeit opfern? Für Ihre Zufriedenheit am Arbeitsplatz können Sie selbst etwas tun: Strategien der **Teamentwicklung** gehören ebenso zu unserem Angebot wie Kurse, die Ihre persönlichen und sozialen Schlüsselkompetenzen, **z.B. Selbst- und Zeitmanagement oder professionelle Selbstpräsentation,** erweitern. Lernen Sie sich und Ihre Wirkung auf andere besser kennen - und verändern. Neu im Programm ist ein **Gruppentraining sozialer Kompetenz.** Soziale Kompetenz beschreibt Ihre Fähigkeit, sicher, souverän und wertschätzend mit anderen umzugehen. Ziel dieses Kurses ist es, in einem geschützten Rahmen sozial kompetentes Verhalten zu trainieren, damit Sie ein erfolgreiches, soziales Miteinander in allen Lebenssituationen erreichen können. Vielleicht brauchen Sie auch ein ein **Bewerbungstraining.** In Rollenspielen und rhetorischen Übungen wird das Verhalten vom Erstkontakt über die Bewerbermappe bis zum Auswahlgespräch trainiert.

Im Sommersemester wird wieder ein **ProfilPASS** – Seminar angeboten. Jugendliche, Arbeitssuchende oder z.B. Frauen, die wieder in den Beruf zurück wollen aber auch **Menschen an biografischen Wendepunkten,** können von diesem Pass-System – bestehend aus Ringordner und professioneller Beratung – profitieren, indem sie sich bewusst und gezielt mit ihren eigenen Kompetenzen auseinandersetzen. Der ProfilPASS wurde im Rahmen eines Projektes der Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung (BLK) zur Förderung des lebenslangen Lernens entwickelt und erprobt. Näheres finden Sie unter www.ProfilPASS.de.
Am 18.04.2008 findet der **4. Berufliche Orientierungstag für Frauen** ( Motto: **„Was kann ich? Wie präsentiere ich mich damit auf dem Arbeitsmarkt?)“**an der vhs statt. Der Tag wird zusammen mit der der Gleichstellungsbeauftragten der Universitätsstadt Tübingen, dem Regionalbüro für berufliche Fortbildung Reutlingen/Tübingen und Zollernalb, sowie der Beauftragten für Chancengleichheit von der Agentur für Arbeit veranstaltet.

**Computerschreiben, Konzentrations- und Gedächtnistrainings** und **professionelles Telefonieren** runden unser Angebot ab. Aus den **Xpert – Business Modulen** bieten wir Ihnen **Finanzbuchführung 2** an.

Auch im **EDV Bereich** können wir **einige Neuerungen** präsentieren: Unser Angebot an **Online-Kursen** bauen wir weiter aus. Diese Kursform ermöglicht Ihnen, Ihr Wissen zu Spezialthemen bequem von zu Hause aus zu vertiefen und dennoch mit anderen Kursteilnehmer/innen oder dem Kursleiter/innen zusammen zu arbeiten. Selbstverständlich bieten wir nach wie vor die klassischen Kurse in unserem Computerraum. So umfasst das Programm **allgemeine Einführungen** ebenso wie Kurse, die sich auf verschiedenen Niveaus mit den **„typischen“ Büroprogrammen** beschäftigen (Word, Excel, Powerpoint, Access und Outlook). Im kommenden Semester stehen außerdem ganz praktische Kurse im Vordergrund: Speziell an **Ehrenamtliche aus den Vereinen** richtet sich das Angebot „Internet für Engagierte“, aber auch Arbeitssuche oder **Online-Behördengänge** sind ein Thema der von der Landesstiftung geförderten (und deshalb sehr preiswerten) „Klick mach mit“- Kurse. Der Kalender auf den kommenden beiden Seiten vermittelt einen Eindruck unseres breiten Angebots

**Bildung auf Bestellung:**
Sie benötigen eine Schulung nach Maß, ganz auf Sie, Ihre Mitarbeiter/innen oder Schüler/innen zugeschnitten? Sie möchten gern gemeinsam mit Freunden in individueller Gruppe lernen? Sie möchten Ihre älteren Mitarbeiter/innen schulen? Wir können Ihnen dabei behilflich sein- qualitativ hochwertig, effizient und kostengünstig. Wir bieten:
- Professionellen Unterricht durch erfahrene Dozentinnen und Dozenten
- hohe Fachkompetenz
- individuell zugeschnittene Kurskonzepte
- Kurszeiten und Umfang nach Ihren Wünschen
- Moderne Ausstattung der Schulungsräume
- Qualitätssicherung
- und einen angenehmen Service zu einem fairen Preis

| | Einführungen / Kurse speziell für Frauen und Senioren | Europäischer Computerführerschein | Office (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation) | Internet + Email, Klick-mach-mit |
|---|---|---|---|---|
| **Februar / März** | am 3.3.: **Informationsnachmittag EDV für Ältere** (Mo, 14:30 - 16:45, 1x, EIntritt frei)<br><br>ab 4.3.: **Einführung in die EDV für Frauen Teil I** (Di, 8:45 - 11:45, 6x, 134 Euro)<br><br>ab 5.3.: **Der langsame Einstieg** (Mi 8:45 - 11:45, 3x, 114 Euro)<br><br>ab 7.3.: **Crashkurs für Computerhasser** (Fr-So, 104 Euro)<br><br>ab 10.3.: **Einführung in das Internet für Ältere** (Mo + Do 14:30 - 16:30, 6x, 94 Euro)<br><br>ab 31.3.: **Einführung in die EDV für Ältere** (Mi 16:15 - 18:15, 6x, 94 Euro) | ab 26.2.: **ECDL Module 1 + 2 Grundlagen / Betriebssystem** (Di + Do, 18:30 - 21:30, 6x, 141 Euro) | ab 25.2.: **Office Intensivkurs** (Mo, 18:30 - 21:30, 6x, 134 Euro)<br><br>ab 29.2.: **Access Grundkurs** (Fr, Sa, So, 104 Euro)<br><br>ab 6.3.: **Office 2007 für Umsteiger** (Do 18:00 - 21:00, 4x, 94 Euro)<br><br>ab 7.3.: **Word Grundkurs** (Fr, Sa, So, 104 Euro)<br><br>ab 7.3.: **Excel Grundkurs** (Fr, Sa, So, 104 Euro) | ab 21.2.: **Reisen im Internet planen und buchen** (16:45 - 18:15, 2x, 20 Euro)<br><br>ab 26.2.: **Googles verborgene Schätze** (Di, 18:30 - 21:30, 20 Euro) |
| **April** | ab 15.4.: **Einführung in die EDV für Ältere** (Mi 16:15 - 18:15, 6x, 94 Euro)<br><br>ab 22.4.: **Einführung in die EDV für Frauen Teil II** (Di, 8:45 - 11:45, 6x, 134 Euro)<br><br>ab 25.4.: **Der langsame Einstieg** (Fr, Sa, So, 104 Euro) | ab 1.4..: **ECDL Modul 3 Textverarbeitung** (Di + Do, 18:30 - 21:30, 6x, 134 Euro)<br><br>ab 22.4..: **ECDL Modul 4 Tabellenkalkulation** (Di + Do, 18:30 - 21:30, 6x, 134 Euro) | ab 4.4.: **Excel Vertiefungskurs** (Fr, Sa, So, 122 Euro)<br><br>ab 5.4.: **Word Fortgeschrittene** (Sa 9 - 17:30, 104 Euro)<br><br>ab 11.4.: **Präsentieren mit Powerpoint** (Fr, Sa, So, 104 Euro)<br><br>ab 11.4.: **VBA mit Access** (Fr, Sa, So, 122 Euro)<br><br>ab 18.4.: **Powerpoint Vertiefungskurs** (Fr, Sa, So, 122 Euro)<br><br>ab 25.4.: **Office Intensivkurs** kompakt (Fr, Sa, So 117,50 Euro)<br><br>ab 25.4.: **Excel Grundkurs** (Fr, Sa, So, 104 Euro) | ab 17.4.: **Vereinsarbeit Online - Internet für Engagierte** (Do, 18:30 - 21:30, 3x, 35 Euro)<br><br>ab 18.4.: **Internet und Email richtig nutzen** (Fr, Sa, So, 104 Euro)<br><br>ab 21.4.: **Verwaltung Online** (Mo, 18:30 - 21:30, 2x, 25 Euro) |
| **Mai** | ab 26.5.: **Einführung in das Internet für Ältere** (Mo + Do 14.30 - 16.30, 6x, 94 Euro)<br><br>ab 27.5.: **Der langsame Einstieg** (Di, 8:45 - 11:45, 6x, 114 Euro)<br><br>ab 30.5.: **Crashkurs für Computerhasser** (Fr, Sa, So, 104 Euro) | ab 27.5.: **ECDL Modul 5 Datenbanken** (Di + Do, 18:30 - 21:30, 6x, 134 Euro) | ab 21.5.: **Office Intensivkurs** (Mi, 18:30 - 21:30, 6x, 134 Euro) | |
| **Juni / Juli** | ab 11.6.: **Einführung in die EDV für Ältere** (Mi 17:30 - 20:00, 6x, 94,50 Euro) | ab 17.6.: **ECDL Modul 6 Präsentation** (Di + Do, 18:30 - 21:30, 5x, 114 Euro)<br><br>ab 3.7.: **ECDL Modul 7 Internet und Email** (Di + Do, 18:30 - 21:30, 6x, 134 Euro) | ab 6.6.: **Word Grundkurs** (Fr, Sa, So, 104 Euro)<br><br>ab 13.6.: **Excel Grundkurs** (Fr, Sa, So, 104 Euro)<br><br>ab 13.6.: **Präsentieren mit Powerpoint** (Fr, Sa, So, 104 Euro)<br><br>ab 27.6.: **Excel Vertiefungskurs** (Fr, Sa, So, 122 Euro)<br><br>ab 4.7.: **Access Grundkurs** (Fr, Sa, So, 104 Euro) | |

| Apple und Linux | Dreamweaver, HTML, typo3, PHP | Bildbearbeitung / Digitale Fotografie / InDesign | Berufliche Schlüsselqualifikationen / Computerschreiben | Mensch + Beruf / Teamentwicklung / Rhetorik |
|---|---|---|---|---|
| am 20.2.: **Infoabend über Apple** (Mi, 18:30 - 21:30, 1x, Eintritt frei)<br><br>ab 4.3.: **Einstieg in Mac OSX** (Di + Mi, 18.30 - 21.30, 4x, 112 Euro)<br><br>ab 4.3.: **Mac OSX für Senioren** (Di + Mi, 14:30 - 17:30, 4x, 112 Euro)<br><br>am 8.3.: **Workshop: Linux Installation** (Sa, 9-17.30, 1x, 55 Euro) | ab 4.3.: **Die eigene Homepage im Internet Teil I** (Do, 18:30 -21:30, 4x, 94 Euro)<br><br>am 6.3.: **Internetseiten mit CMS** (20:00 - 22:00, Eintriit frei)<br><br>ab 14.3.: **Einführung in Dreamweaver** (Fr, Sa, So, 131 Euro)<br><br>ab 15.3.: **typo3 - der Contentmanager** (Online Seminar, 140 Euro) | ab 22.2.: **Printmedien mit Adobe InDesign herstellen** (Fr, Sa, So, 140 Euro)<br><br>ab 25.2.: **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop** (Mo, 18.30 - 21.30, 6x, 168 Euro)<br><br>ab 27.2.: **CorelDraw X3 für Einsteiger** (Mi, 18:30 - 21:30, 6x, 164 Euro)<br><br>am 1.3.: **Digitales Fotoalbum gestalten** (Sa, 9:00 - 16:00, 32 Euro) | ab 25.2.: **Computerschreiben** (Mo + Mi, 6x, 16 - 18:15, 58,50 Euro)<br><br>ab 25.2.: **Computerschreiben** (Mo + Mi, 6x, 18:30 - 20:45, 58,50 Euro)<br><br>ab 5.3.: **Finanzbuchführung 2** (16:30 - 18:30 Mi, 17x, 214,40 Euro) | ab 1.3.: **Durch Souveränität zu mehr Erfolg** (Sa, 2x, 16,00 Euro)<br><br>ab März 2008: **Wildnispädagogik** (berufsbegeitende Ausbildung) |
| ab 16.4.: **Mac OSX für Fortgeschrittene** (Mi, 18:30 - 21:30, 4x, 112 Euro) | ab 15.4.: **Die eigene Homepage II** (Do, 18:30 - 21:30, 4x, 110 Euro) | ab 4.4.: **Printmedien mit Adobe InDesign herstellen** (Fr, Sa, So, 140 Euro)<br><br>am 12.4.: **Workshop: Von der Digitalkamera in den PC** (Sa, 9 - 17:30, 1x, 64 Euro)<br><br>am 19.4.: **Workshop: Photoshop für Fotografen** (Sa, 9 - 17:30, 1x, 74 Euro)<br><br>ab 28.4.: **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop** (Mo, 18.30 - 21.30, 6x, 168 Euro) | ab 7.4.: **Computerschreiben** (Mo + Mi, 6x, 16 - 18:15, 58,50 Euro)<br><br>ab 7.4.: **Computerschreiben für Fortgeschrittene** (Mo + Mi, 6x, 18:30 - 20:45, 58,50 Euro)<br><br>ab 19.4.: **Gruppentraining soziale Kompetenz** (Sa, So, 56 Euro) | ab 2.4.: **Magie der Schlagfertigkeit** (Mi, 17:45 - 19:45, 3x, 24 Euro)<br><br>ab 4.4.: **ProfilPASS - Sie können mehr als Sie glauben** (Fr, Sa, Fr, 89,60 Euro)<br><br>ab 4.4.: **Interkulturelle Kommunikation** (Fr, Sa, 36 Euro)<br><br>am 18.4.: **Bewerbungstraining** (Sa, 36 Euro)<br><br>ab 25.4.: **Rhetorik und die Kunst der Rede** (Fr, Sa, 42 Euro) |
| ab 28.5.: **Einstieg in Mac OSX** (Mi. 18.30 - 21.30, 4x, 112 Euro)<br><br>ab 30.5.: **Linux im täglichen Einsatz** (Fr, Sa, So, 122 Euro) | | ab 2.5.: **Adobe InDesign Vertiefungskurs** (Fr, Sa, So, 140 Euro) | ab 9.5.: **Selbst- und Zeitmanagement** (Fr, Sa, 42,30 Euro) | |
| ab 25.6.: **Mac OSX für Fortgeschrittene** (Mi, 18:30 - 21:30, 4x, 112 Euro) | ab 6.6..: **Einführung in Dreamweaver** (Do, 18:30 - 21:30, 6x, 131 Euro) | ab 30.6.: **Printmedien mit Adobe InDesign herstellen** (Fr, Sa, So, 140 Euro) | ab 9.6.: **Computerschreiben** (Mo + Mi, 6x, 58,50 Euro)<br><br>ab 11.6.: **Telefontraining - Professionell Telefonieren** (Mi, Do, 32 Euro)<br><br>am 12.7.: **Jetzt rede ich - selbstbewußtes Auftreten kann man lernen** (Sa, 24 Euro) | ab 6.6.: **Teamentwicklung** (Fr, Sa, 39 Euro)<br><br>ab 14.6.: **Rhetorik und Präsentationstechniken** (Sa, 2x, 65 Euro)<br><br>ab 27.6.: **Systemische Führungskompetenz** (Fr, Sa, 53,30 Euro)<br><br>ab 5.7.: **Ganzheitliches Sprachtraining** (Sa, So, 56 Euro) |

## EINFÜHRUNGEN

### Keine Angst vor dem PC

Wenn Sie sich in keinen Einsteigerkurs trauen, weil Sie meinen nicht einmal für einen Anfängerkurs würden Ihre Vorkenntnisse ausreichen, dann sind Sie in diesem Kurs absolut richtig. Sie benötigen KEINE Vorkenntnisse. Sie sollten noch nie eine Maus oder eine Tastatur in der Hand gehalten haben und noch nie einen PC eingeschaltet haben. Unter diesen Voraussetzungen können Sie am Kurs teilnehmen und den Umgang mit Maus und Tastatur lernen, sowie erste Schritte in der Textverarbeitung und im Internet machen.

**50103**
**Der langsame Einstieg**
André Engeroff
mittwochs 8:45-11:45 Uhr, ab Mi, 5.3.08
5 Termine, 60,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

**50104**
**Der langsame Einstieg**
Ingrid Ott
dienstags u. donnerstags, 8:45-11:45 Uhr, ab Di, 27.5.08
6 Termine, 120,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 210

**50105**
**Der langsame Einstieg - Kompakt**
Ingrid Ott
Fr, 25.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 26.04., 9:00-17:30 Uhr
So, 27.04., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### Crashkurs für Computerhasser

Gehören Sie zu denjenigen, bei denen die grauen Kisten bestenfalls nur Magengrummeln auslösen, die lieber den Füller als die Tastatur benutzen und Disketten nur als Getränkeuntersetzer benutzen? Aber Sie merken andererseits, dass Sie bei der Ausbildung, im Beruf oder Studium nicht mehr an der modernen Datenverarbeitung vorbeikommen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs: Wir geben Ihnen mit schnellem Lerntempo eine gründliche Einführung in die Computerei. Am Kursende sollten Sie das wichtigste verstanden haben und vorbereitet für das weitere Selbststudium sein. Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computern.

**50101**
Susanne Ludwig
Fr, 07.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 08.03., 9:00-17:30 Uhr
So, 09.03., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50102**
Susanne Ludwig
Fr, 30.05., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 31.05., 9:00-17:30 Uhr
So, 01.06., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**Unsicher, welcher EDV-Kurs der richtige für Sie ist? Lassen Sie sich beraten! Telefonisch von Herrn Burkhardt unter 07071 5603-37 oder per E-Mail edv@vhs-tuebingen.de**

## OFFICE ALLGEMEIN

### Office Intensivkurs

Sie haben beruflich oder privat mehr oder weniger regelmäßig mit Computern zu tun und haben sich die wichtigsten Funktionen von Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation im Selbststudium beigebracht? Aber Sie stolpern regelmäßig über Wissenslücken oder haben das Gefühl, dass es manchmal auch einfacher und schneller ginge? Dieser Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihr Wissen systematisch zu strukturieren und Ihre EDV-Kenntnisse auf einen professionellen Stand zu bringen. Sie erhalten einen tiefgreifenden Einblick in die wichtigsten Office-Programme (Word, Excel, Powerpoint) und bekommen die nötigen Tricks und Kniffe vermittelt, um die Software effektiv einsetzen zu können. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

**50109**
Susanne Ludwig
montags 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 25.2.08
6 Termine, 120,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

**50110**
Susanne Ludwig
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 21.5.08
6 Termine, 120,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

**50112**
**Office Intensivkurs - kompakt (Wochenende)**
Susanne Ludwig
Fr, 25.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 26.04., 9:00-17:30 Uhr
So, 27.04., 9:00-12:00 Uhr
103,50 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 210

**50111**
### Office 2007 für Umsteiger

Susanne Ludwig
Microsofts neues Office-Paket 2007 verursacht bei der Nutzern vor allem erst einmal lange Gesichter: Denn nichts ist, wie es einmal war - Buttons existieren nicht mehr, oder sind an einer ganz anderen Stelle zu finden, bei den Menüs sieht es nicht viel anders aus. Dieser Kurs richtet sich an Anwender älterer Office-Versionen, die auf „2007“ umsteigen wollen (oder müssen). Es wird auf die wichtigsten Programme der Software-Sammlung (Word, Excel, Powerpoint, Outlook und Access) eingegangen und das neue Bedienkonzept ausführlich erläutert. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.
donnerstags 18:00-21:00 Uhr, ab Do, 6.3.08
4 Termine, 80,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 209

## APPLE MACINTOSH

**50120**
### Info-Abend über Apple

Andreas Konitzer
Die Volkshochschule biete auch Kurse für Apple-Computer an. Die kultigen Rechner der amerikanischen Hardwareschmiede erfreuen sich nicht zuletzt dank des Erfolgs des iPods neuerdings auch in Europa wachsender Beliebtheit. Der Infoabend gibt einen Überblick darüber, was die Macintosh Rechner von anderen Maschinen unterscheidet und welche Kurse die vhs zum Thema anbietet. Hinweis: Für diesen Kurs ist keine Anmeldung erforderlich!
Mi, 20.02., 18:30-21:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 210

### Einstieg in das Betriebssystem des Apple Mac

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger in die Apple-Welt. Die Funktionen des Betriebssystems „Apple OS X“ werden vorgestellt, ebenso die wichtigsten Anwendungsprogramme.

**50121**
Andreas Konitzer
Di u. Mi 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 4.3.08
4 Termine, 104,00 €, vhs, Raum 210

**50122**
Andreas Konitzer
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 28.5.08
4 Termine, 104,00 €, vhs, Raum 210

### Das Betriebssystem des Apple Mac - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den Kurs „Einstieg in das Betriebssystem des Apple Mac“ auf, ist aber auch für Anwenderinnen und Anwender mit vergleichbaren Vorkenntnissen geeignet. In diesem Kurs wird in den Umgang mit Textverarbeitung und Präsentationsprogramm geschult, außerdem erhalten Sie einen Einblick in das Multimediapaket „iLife“ und erfahren, wie Sie Daten von mobilen Geräten (zum Beispiel dem Handy) mit Ihrem Apple synchronisieren können. Voraussetzung: Apple-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

**50125**
Andreas Konitzer
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 16.4.08
4 Termine, 104,00 €, vhs, Raum 210

**50126**
Andreas Konitzer
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 25.6.08
4 Termine, 104,00 €, vhs, Raum 210

**50127**
### Das Betriebssystem des Apple Mac - für Senioren

Andreas Konitzer
Apple-Rechner sind wegen ihrer leichten Bedienbarkeit bei älteren Menschen sehr beliebt. Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die neu in die Apple-Welt einsteigen. Die Funktionen des Betriebssystems „Apple OS X“ werden vorgestellt, ebenso die wichtigsten Anwendungsprogramme. Voraussetzung: keine - Lerntempo: langsam.
Di u. Mi 14:30-17:30 Uhr, ab Di, 4.3.08
4 Termine, 104,00 €, vhs, Raum 210

**50128**
### Filmschnitt und DVD-Produktion mit dem Apple

Andreas Konitzer
Mit den Programmen iPhoto, iMovie und iDVD, die im Betriebssystem des Apples enthalten sind, lassen sich schnell und einfach Diashows, Filme und Video-DVDs (die Sie in jedem DVD-Player abspielen können) produzieren. Sie lernen darüber hinaus die Grundlagen einer Video-Produktion vom Storyboard über Filmvertonung bis zur fertigen DVD.
Wenn vorhanden, bitte eigenen Camcorder, Kabel, Filmmaterial, leere DVDs, Musik und evtl. Laptop mitbringen. Bei Fragen zu Geräten und zum Kurs können Sie sich gerne an den Dozenten wenden. Voraussetzungen: Geübte allgemeine EDV-Kenntnisse.
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 15.4.08
4 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 210

## TEXTVERARBEITUNG

### Word - Grundkurs
Die Handhabung des Textverarbeitungsprogramms Word wird durch praktische Übungen anwendungsbezogen vermittelt: Fließtexte erfassen, bearbeiten und drucken, Formatieren, Absatz- und Zeichenformate, Seitengestaltung, Rechtschreibprüfung, Suchen und Ersetzen, Kopf- und Fußzeilen, Tabulatoren und Tabellen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

**50131**
Frank Dinkelmann
Fr, 07.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 08.03., 9:00-17:30 Uhr
So, 09.03., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50133**
Susanne Ludwig
Fr, 06.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 07.06., 9:00-17:30 Uhr
So, 08.06., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50135**
### Word - Fortgeschrittene
Susanne Ludwig
Sa, 05.04., 9:00-17:30 Uhr
60,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## TABELLENKALKULATION

### Excel - Grundkurs
Hier erfahren Sie das wichtigste über die verbreitete Tabellenkalkulation Excel: Den Umgang mit Formeln, Summen und den Grundbefehlen der Software. Sie lernen, wie Zeilen oder Spalten eingefügt und gelöscht werden und wie eine Tabelle formatiert wird. Das Erstellen und Beschriften von Tabellen gehört ebenso zum Kursinhalt. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

**50161**
André Engeroff
Fr, 07.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 08.03., 9:00-17:30 Uhr
So, 09.03., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50162**
André Engeroff
Fr, 25.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 26.04., 9:00-17:30 Uhr
So, 27.04., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50163**
Susanne Ludwig
Fr, 13.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 14.06., 9:00-17:30 Uhr
So, 15.06., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### Excel Vertiefungskurs
Aufbauend auf den Grundlagen von Excel (Besuch bzw. vergleichbare Vorkenntnisse zum Excel Einführungskurs empfehlenswert) werden die wichtigsten Funktionen vermittelt, wie Excel im Rechnungswesen und Controlling angewendet wird. Dazu zählen das Datenmanagement von großen Tabellen bis hin zu Datenbankanwendungen, Break Even Analysen, Funktionen des kaufmännischen Funktionsassistenten, Pivottabellen und deren graphische Darstellungsmöglichkeiten.

**50164**
Susanne Ludwig
Fr, 04.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 05.04., 9:00-17:30 Uhr
So, 06.04., 9:00-12:00 Uhr
108,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50165**
**auch für Controller geeignet**
André Engeroff
Fr, 27.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 28.06., 9:00-17:30 Uhr
So, 29.06., 9:00-12:00 Uhr
108,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## DATENBANKEN

### Access Grundkurs
Hier erhalten Datenbank-Anwender und Entwickler grundlegendes Datenbankwissen und lernen eine ‚Büro'-Datenbank zu planen und zu entwickeln. Wir erstellen Tabellen, speichern darin Daten, stellen Fragen an die Datenbank (einfache und erweiterte Abfragen), legen Indizierungen zur Optimierung fest, und erstellen einfache Formulare und Berichte. Zudem tauschen wir Daten mit Excel und Word aus. Themen: Einführung in die Datenbank-Theorie/ Planung einer Datenbank/Access-Programmoberfläche/Datenbank erstellen/Daten in Tabellen erfassen und pflegen/Sortieren und Filtern von Daten/Einfache und erweiterte Abfragetechniken/Indizierung in Access/Beziehungen zwischen Tabellen erzeugen und bearbeiten/ Standardformulare erstellen/Standardberichte erstellen/Datenausgabe/Einfacher Datenaustausch mit Excel und Word. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

**50166**
Susanne Ludwig
Fr, 29.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 01.03., 9:00-17:30 Uhr
So, 02.03., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50169**
André Engeroff
Fr, 04.07., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 05.07., 9:00-17:30 Uhr
So, 06.07., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50167**
### VBA mit Access
Marko Leson
VBA ist die Programmiersprache die Sie in allen Microsoft Office Produkten anwenden können. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der VBA - Programmierung. Sie lernen was Prozeduren, Schleifen, Verzweigungen und Bedingungen sind und wie Sie sie einsetzen. Als Grundlage benutzen wir Microsoft Access. Im Rahmen des Kurses werden wir auch den programm-gesteuerten Zugriff auf die Daten der Datenbank durchnehmen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, kleine Programme selbst zu entwickeln. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse in VBA oder einer anderen Programmiersprache. Sie sollten aber gute allgemeine Windows-Kenntnisse haben. Lerntempo: schnell.
Fr, 11.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 12.04., 9:00-17:30 Uhr
So, 13.04., 9:00-12:00 Uhr
108,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## PRÄSENTATION

### Präsentieren mit PowerPoint
Mit PowerPoint lassen sich Overhead-Folien und digitale ‚Folien' (Präsentationen), aber auch Grafiken effektiv erstellen. Wir nutzen die grafischen Funktionen, erstellen Folien mit Tabellen und Organigrammen. Sie erhalten gute Kenntnisse über Folienlayouts, Entwurfsvorlagen, Masterfolien, Konzeptions- und Präsentationstechniken. Weiterhin animieren wir Folien, Text sowie Objekte und unterlegen sie mit Sounds. Themen: PowerPoint-Programmoberfläche/Präsentationen und Overheadfolien erstellen/Folienlayout bestimmen/Präsentationslayout anwenden/Entwurfsvorlage benutzen und erstellen/Folienmaster und Titelmaster bearbeiten/Grafik-Funktionen nutzen/Organigramm erstellen/Tabellen- und Diagramm-Funktion/Folien-, Text- und Objekt-Animation mit Sounds/Präsentationen in einer Show zeigen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

**50181**
Susanne Ludwig
Fr, 11.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 12.04., 9:00-17:30 Uhr
So, 13.04., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50182**
Frank Dinkelmann
Fr, 13.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 14.06., 9:00-17:30 Uhr
So, 15.06., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50183**
### PowerPoint - Vertiefungskurs
Frank Dinkelmann
Sie haben selbst schon ein paar einfache Präsentationen erstellt und sind mit den Grundlagen von PowerPoint vertraut - aber würden gerne richtig professionell mit dem Tool arbeiten? Sie möchten noch mehr aus dem Programm herauskitzeln? Bei Kollegen oder auf einer Messe haben Sie tolle Animationseffekte gesehen und möchten auch die starken Effekte von PowerPoint 2003 voll ausschöpfen? Sie fragen sich, wie Sie das Programm dabei unterstützen kann, Präsentationen für unterschiedliche Zielgruppen zu zeigen? Sie möchten Präsentationen mit eigener Musik unterlegen, eine interaktive Präsentation für Ihre Kunden erstellen oder diese sogar im Internet auf Ihrer Website zeigen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine

CD erstellen, wie Sie für Ihre Präsentation ein Inhaltsverzeichnis erstellen und sie als Basis für einen Bericht oder in Word weiterverarbeiten können und wie Sie Ihre aktuellsten Excel-Daten in die Präsentation dynamisch einbinden können. Außerdem geht es in dem Kurs um die Frage, wie Sie Ihre aufwändige Präsentation mittels mehrerer Masterfolien schnell und sicher individuell gestalten und für die Firma eine Inhaltsvorlage samt verschiedener Farbschemata in ihrem Corporate Design erstellen können.
Voraussetzungen: Powerpoint Grundlagen.
Fr, 18.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 19.04., 9:00-17:30 Uhr
So, 20.04., 9:00-12:00 Uhr
108,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## EUROPÄISCHER COMPUTERFÜHRERSCHEIN

ECDL
European Computer Driving Licence

Der Europäische Computer Führerschein (ECDL) ist ein europaweit anerkanntes Zertifikat, das bei Personalentscheidern einen anerkannt guten Ruf genießt. Wer sich vor allem im Hinblick auf verbesserte Berufchancen weiterbilden will, ist mit dem ECDL bestens bedient: Praxisbezogenes anwendungsrelevantes Wissen - kein Spezialistenwissen - steht im Vordergrund der sieben Module, aus denen sich der ECDL zusammensetzt. Immer mehr Universitäten und Fachhochschulen erkennen den ECDL als Prüfungsnachweis an. Fragen Sie im Zweifel Ihr Dekanat/Institut. Als anerkanntes Prüfungszentrum können Sie bei uns nicht nur die Kurse besuchen, sondern auch die Prüfungen ablegen.

**Sollten SIe sich entschließen alle Module zu belegen, wird es obendrein günstiger: Teilnehmer, die alle Kurse zu den Modulen 1 bis 6 absolviert haben, können das Modul 7 (Internet und Email) gebührenfrei besuchen.**

In den Kursgebühren sind die Prüfungsgebühren nicht enthalten (25 Euro pro Prüfung). Die Skills Card (Teilprüfungskarte) kostet 50 Euro und muss einmalig als Prüfungsberechtigung erworben werden. Sie können wählen, ob Sie nach dem Unterricht zu dem jeweiligen Modul die Prüfung ablegen möchten. Eine Pflicht zur Prüfung besteht nicht, ebenso können Sie sich unabhängig von einer Kursteilnahme für die Prüfungen anmelden.

Geprüft werden sieben Module, welche in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden können. Nach vier erfolgreichen Teilprüfungen erhalten die Teilnehmer/innen den ECDL “Start”, der jederzeit durch Ablegen der restlichen drei Prüfungen zum ECDL ausgebaut werden kann.

Die Prüfungen finden in diesem Semester am Freitag, 29.2., 14.3., 4.4., 18.4., 9.5., 30.5., 13.6., 27.6. und 11.7. jeweils ab 14 Uhr statt. Andere Termine sind nach Absprache möglich - melden Sie sich! (07071 560337 oder edv@vhs-tuebingen.de)

### 50400
### Grundlagen Informationstechnik / Betriebssystem (ECDL Mod. 1+2)
André Engeroff
Grundlagen der Informationstechnik:
- die Bestandteile eines Computersystems
- Funktionen der verschiedenen Hardwarekomponenten
- multimediale Nutzungsmöglichkeiten der Computertechnik
- grundsätzliche Regelungen zum Datenschutz
- Möglichkeiten der Nutzung von Internetdiensten
- Zugangsmöglichkeiten zum Internet
- Computerbenutzung und Betriebssystemfunktionen:
- Dateimanagement
- Druckermanagement
- Systemeinstellungen
- Fenstertechnik

dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 26.2.08
6 Termine, 120,00 € + 20,00 € Mat.
vhs, Raum 211

### 50401
### Textverarbeitung
**ECDL Modul 3**
André Engeroff
- Texte erstellen und bearbeiten
- Textdokumente laden, bearbeiten und speichern
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Textbausteine (AutoText, AutoKorrektur) erstellen und einsetzen
- Tabellen erstellen, bearbeiten und gestalten
- Tabellen von einer Tabellenkalkulation einbinden
- Serienbriefe erstellen
- Format- und Dokumentvorlagen effektiv einsetzen
- Grafiken in Texte einbinden

dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 1.4.08
6 Termine, 120,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

### 50402
### Tabellenkalkulation
**ECDL Modul 4**
André Engeroff
- Grundfunktionen Tabellenkalkulation (Umgang mit Formeln, Summenbildung, etc.)
- Grundbefehle der Tabellenkalkulation
- Tabellen verändern (Zeilen und Spalten einfügen, Spaltenbreite)
- Tabellen formatieren
- Zellreferenzen
- Diagramme erstellen, laden, mit Titel und Beschriftungen drucken
- dreidimensionale Grafiken erstellen
- Tabellen in Datenbanken sortieren
- Umgang mit Funktionen

dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 22.4.08
und Mi, 30.4.08
6 Termine, 120,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

### 50403
### Datenbanken
**ECDL Modul 5**
André Engeroff
- Überblick zu den Nutzungsmöglichkeiten von PC-Datenbanken
- Datenbanken selbstständig aufbauen und pflegen
- Abfrage in Datenbeständen, Recherche und Auswertung von Abfragen
- Formularerstellung
- Berichtsfunktionen
- Grundlagen der Gestaltung individueller Benutzeroberflächen
- Exportfunktionen zu anderen Anwendungen

dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 27.5.08
6 Termine, 120,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

### 50405
### Präsentation
**ECDL Modul 6**
- Erstellen und Bearbeiten von Folien
- Folienlayout
- Grafik- und Diagrammfunktionen
- Präsentationsabläufe
- Animationseffekte
- Masterlayouts
- Folienübergänge
- multimediale Elemente

dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 17.6.08
5 Termine, 100,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

### 50406
### Informations- und Kommunikationsnetze
**ECDL Modul 7 (Internet u. E-Mail)**
André Engeroff
- Überblick Aufbau, Struktur und Dienste des Internet
- Bedienung von Browsern (z.B. Internet Explorer)
- Navigation im Internet
- Nutzung von Suchmaschinen und Webkatalogen
- Internetrecherche
- Erstellen und Bearbeiten von E-Mails
- E-Mails sortieren und suchen
- E-Mail Anhänge
- Adressbuchfunktionen
- Sicherheit im Internet

donnerstags u. dienstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 3.7.08
6 Termine, 120,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

**Unsicher, welcher EDV-Kurs der richtige für Sie ist? Lassen Sie sich von uns beraten!**

**Telefonisch von Herrn Burkhardt unter 07071 5603-37 oder per E-Mail edv@vhs-tuebingen.de**

### OpenOffice (Einführung)
**Onlineschulung**
Marcus Konitzer
OpenOffice ist eine Alternative zu den kommerziellen Office-Suiten geworden. In diesem Kurs wird die OpenOffice-Komponente Writer behandelt. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über die Grundlagen der Textverarbeitung, Lernen den Einsatz von verschiedenen Textgestaltungselementen. Über Formatvorlagen geben Sie ihren Dokumenten ein einheitliches Layout. Auch der Einsatz von Fußnoten und von Inhaltsverzeichnissen wird behandelt.

Der Kurs wird als Blended Learning angeboten. Am ersten Präsenztermin lernen Sie die Installation von OpenOffice und sie bekommen eine Einführung in die Nutzung einer Lernplattform. In dieser können Sie sich über ein Forum austauschen und mit der Kursleitung in Kontakt treten. Während einer vier-wöchigen Online-Phase haben Sie die Möglichkeit, mit Hilfe der Online-Materialien OpenOffice.org kennen zu lernen. Der Kurs endet mit einer abschließenden Präsenzveranstaltung. In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis für Information Stuttgart.

Einführungstermin: 04.04.08, 19:00-21:15 Uhr
Abschlusstermin: 09.05.08, 19:00-21:15 Uhr
Dieser Kurs findet in der VHS Waiblingen, Karlstr. 10, VHS, Raum 24 statt.
Gebühr: 102,-- Euro, incl. Lehrmaterial.
Anmeldung direkt unter 07151/95880-0.

## INTERNET UND E-MAIL

### 50241
### Internet und E-Mail richtig nutzen
Susanne Ludwig
Das Internet ist eine praktische Sache: Elektronische Post ist innerhalb von Sekunden beim Empfänger das World Wide Web enthält Informationen zu allen nur denkbaren Themen und die virtuellen Kaufhäuser haben rund um die Uhr geöffnet. Die schier unüberblickbare Vielfalt ist aber gleichzeitig das Problem: Reichlich chaotisch präsentiert sich das Netz bisweilen. Dieser Kurs soll Ordnung schaffen. Wie komme ich zu meinem Internetzugang? Wie funktioniert Email? Wie finde ich das, was ich suche? Wie sorge ich dafür, dass sich keine Viren auf meinem Rechner breit machen? Das sind die Fragen, die in dem Kurs behandelt werden. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.
Fr, 18.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 19.04., 9:00-17:30 Uhr
So, 20.04., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 50243
### Reisen im Internet planen und buchen
Susanne Ludwig
Viele Menschen planen ihre Reise Online: Ob Stadtkarten, Bus- und Bahnpläne, Berichte über Sehenswürdigkeiten oder das Wetter - das Internet gibt viele hilfreiche Informationen preis. Und selbstverständlich lassen sich auch Flüge, Hotels und Bahnreisen problemlos über das Internet buchen. In diesem Kurs wird gezeigt, auf welchen Seiten sich günstige Angebote verstecken und was beim Bezahlen im Internet beachtet werden sollte.
donnerstags 16:45-18:15 Uhr, ab Do, 21.2.08
2 Termine, 20,00 €, vhs, Raum 211

### 50242
### Googles verborgene Schätze
Susanne Ludwig
Google ist mehr als eine Suchmaschine für Webseiten und Fotos. Gut zwei Dutzend (in der Regel kostenlose) Dienste sind inzwischen unter dem Dach der schlanken Webseite zusammengefasst - darunter ein Routenplaner, ein Terminkalender (den auch Gruppen nutzen können), ein Email-Dienst, Internet-Tagebücher sowie die Möglichkeit, mit „Google Earth“ einen Blick aus dem Weltall auf den heimischen Vorgarten zu werfen. Dieser Kurs stellt die wichtigsten Angebote von Google vor. Voraussetzung: Internet Grundkenntnisse.
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 26.2.08
1 Termin, 20,00 €, vhs, Raum 211

## KLICK MACHT MIT

klick ;–) mach mit!
Kurse zur praktischen Internetnutzung

**„klick – mach mit!“** ist das Internet-Kursprogramm der LANDESSTIFTUNG Baden-Württemberg für engagierte Menschen in Baden-Württemberg.

Dank der Unterstützung der LANDESSTIFTUNG Baden-Württemberg werden die Kurse zu günstigen Konditionen angeboten. Voraussetzungen zur Teilnahme sind vorhandene PC- und Internet-Grundkenntnisse. Weitere Informationen zum Kursprogramm erhalten Sie auf der Internetseite der vhs Tübingen (www.vhs-tuebingen.de).

### 50255
### Vereinsarbeit online - Internet für Engagierte
Susanne Ludwig
Dieser Kurs hilft aktiven Menschen in Vereinen, das Internet für ihre Zwecke zu nutzen. Im Vordergrund stehen Tipps, wie die Kommunikation in Gruppen durch das Netz verbessert werden kann - etwa durch den Einsatz von Email, Weblogs, Foren, Wikis oder Podcasts - und Hinweise zur Planung der eigenen Vereinswebseite. Zum anderen bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konkrete Anleitungen, wie sie etwa eine Sitzung mit Onlineunterstützung planen, durchführen und nachbereiten können. Und auch das Thema Fundraising und Öffentlichkeitsarbeit steht auf der Tagesordnung des Kurses. Voraussetzung: Internet- und Computergrundkenntnisse!
donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 17.4.08
3 Termine, 30,00 € + 5,00 € Mat.
vhs, Raum 209

### 50256
### Verwaltung Online
Susanne Ludwig
Hier werden Ihnen die wichtigsten Internet-Services der öffentlichen Vewaltung vorgestellt. Ein wichtiger Punkt wird unter anderem die elektronische Steuererklärung sein. Sie lernen zahlreiche Beispiele für Kommunalportale aus der Umgebung und interessante Internet-Seiten von Land und Bund kennen. Regionale Anlaufstellen und virtuelle Marktplätze werden vorgestellt, die eine Vielzahl von hilfreichen Dienstleistungen und (immer häufiger) auch interessante aktive Beteiligungsmöglichkeiten über das Internet bieten. Voraussetzung: Internet- und Computergrundkenntnisse!
montags 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 21.4.08
2 Termine, 20,00 € + 5,00 € Mat.
vhs, Raum 209

### Unsicher, welcher Kurs der Richtige ist?

Um Ihnen zu erleichtern, den richtigen Kurs zu besuchen, finden Sie bei vielen Kursen Hinweise zu den Voraussetzungen für die Teilnahme. Doch was bedeuten die Hinweise ganz konkret? In der nachfolgenden Tabelle erfahren Sie, was etwa unter “PC-Grundkenntnissen” zu verstehen ist. Sollten Sie noch Fragen haben: Unter 07071 5603-37 (vormittags) erreichen Sie unser Beratungstelefon, per Email sind wir über edv@vhs-tuebingen.de erreichbar.

**PC-Grundkenntnisse**
Das haben Sie schon einmal selbständig gemacht:
- PC starten und herunterfahren
- Datei öffnen und schließen
- Datei unter einem anderen Namen und an einem anderen Ort speichern
- Ordner erstellen, Datei kopieren oder verschieben, Datei oder Ordner löschen
- Fenster schließen
- Programm starten

**Geübte PC-Grundkenntnisse**
Das können Sie bereits selbständig und führen es regelmäßig durch:
- PC starten und herunterfahren
- Datei öffnen und schließen
- Datei unter einem anderen Namen und an einem anderen Ort speichern
- Ordner erstellen, kopieren, löschen oder verschieben, Datei kopieren, löschen, verschieben
- Orientierung im Arbeitsplatz
- Fenster maximieren, minimieren, verschieben, schließen
- Programm starten und beenden
- Zwischen geöffneten Programmen oder Dateien wechseln

**Internet-Grundkenntnisse**
Das haben Sie schon einmal selbständig gemacht:
- Browser (z.B. Internet Explorer) öffnen und schließen
- Zu einer anderen Internet-Adresse wechseln
- Eine Internetseite aktualisieren
- Die ZURÜCK- oder VORWÄRTS-Schaltfläche im Browser benutzen
- Eine E-Mail schreiben und versenden, eine E-Mail erhalten und öffnen

## HTML / DREAMWEAVER

### 50361
### Die eigene Homepage im Internet
Susanne Ludwig
Dieser Kurs bietet Ihnen einen professionellen Einstieg in die Web-Programmierung mit HTML. Anhand vieler praktischer Beispiele werden Sie an grundlegende HTML-Tags herangeführt, um damit eine eigene Web-Seite zu erstellen. Der Kurs behandelt außerdem gängige Layoutkonzepte mit CSS und Java Script. Sie lernen, wie und wo Sie Ihre Web-Seiten veröffentlichen können. Ein weiteres Kursziel ist das Verständnis von technischen Hintergründen und Sicherheitsproblemen. Sie erlernen den Umgang mit der wichtigsten Software wie z.B. einem HTML-Editor, einem ftp-Programm und den nötigen Dokumentationen. Voraussetzungen: Geübte PC- und Internetkenntnisse.
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 4.3.08
4 Termine, 80,00 € + 16,00 € Mat.
vhs, Raum 211

### 50362
### Die eigene Homepage im Internet II (Fortgeschrittene)
Susanne Ludwig
Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in HTML, haben eventuell schon eine Website erstellt und möchten diese nun „aufpeppen“, Ihre Leser aktiv beteiligen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbst Feedbackformulare schreiben, geschützte Verzeichnisse anlegen, Chats und Foren in Ihre Website einbinden. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der Kurs „Die eigene Homepage im Internet“ oder vergleichbare Kenntisse in HTML sowie geübte PC-Kenntnisse. Lerntempo: normal.
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 15.4.08
4 Termine, 96,00 € + 16,00 € Mat.
vhs, Raum 211

### Einführung in Dreamweaver
Dreamweaver ist die Standardanwendung für das professionelle Design von Web-Seiten. Lernen Sie, wie Sie mit Dreamweaver dynamische Web-Seiten erstellen. Dreamweaver 8 bietet ein umfangreiches Funktionssortiment. Den Umgang damit lernen Sie im Kurs. So können Sie auch aufwendige Web-Auftritte realisieren. Zusätzlich wird die Optimierung von Bildern und grafischen Elementen für das Web gelernt. Für die Kursteilnahme sind Vorkenntnisse in HTML vorteilhaft. **Teilnehmer an diesem Kurs erhalten das Programmpaket „Creative Suite 3 Web Standard“ (bestehend aus Dreamweaver, Flash Pro, Fireworks, Photoshop) zum Sonderpreis von nur 236 Euro für den Privatgebrauch. Der Listenpreis für die Software beträgt über 1.000 Euro. Selbstverständlich können Sie sich auch für ein anderes Adobe-Paket entscheiden.**

### 50363
Andreas Konitzer
Fr, 14.03., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 15.03., 9:00-17:30 Uhr
So, 16.03., 9:00-12:00 Uhr
3, 117,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 50364
Andreas Konitzer
Fr, 06.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 07.06., 9:00-17:30 Uhr
So, 08.06., 9:00-12:00 Uhr
117,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 50367
### Internetseiten mit Content Management Systemen
Marcus Konitzer
Internetseiten zu pflegen erfordert die notwendige Kompetenz und Zeit. Mit einem Content Managment System (CMS) wird ein anderer Weg gegangen. Die Integration eines Layouts und der gewünschten Funktionen geschieht am Anfang. Danach können Änderungen an der Internetseite ohne große technische Kenntnisse erfolgen. Dies entlastet auch kleinere Firmen. Zusätzlich bietet ein CMS umfangreiche, fertigprogrammierte Funktionen. Wie News-Systeme oder Datenbank-Anbindungen.
Dieser Vortrag geht den Fragen nach: Was ist genau ein Content Management System? Welche Vor- und Nachteile hat sein Einsatz? Was muss ich wissen, wenn ich ein CMS einsetzen möchte? Welche Leistungen müssen bis zur fertigen Internetseite erbracht werden? Zudem wird es einen Kurzüberblick der gängigen CMS geben.
Der Vortrag kostet keinen Eintritt, aber bitte melden Sie sich vorher an!
Do, 06.03., 20:00-22:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 210

### 50368
### typo3 - der Contentmanager (Einführung)
**Onlineschulung**
Marcus Konitzer
Das Content Management System TYPO3 sorgt dafür, dass auch Menschen ohne spezielle Kenntnisse eine Internetseite verwalten können. Es hat in vielen Firmen und Redaktionen Einzug gehalten. In diesem Kurs erfahren Sie die prinzipielle Funktionsweise von TYPO3. Sie lernen dabei, wie eine Webseite in TYPO3 strukturiert ist. Darüber hinaus lernen Sie die speziellen Fähigkeiten von TYPO3 kennen, die einem Redakteur oder Internetseiten-Betreiber das Leben vereinfachen. Den Teilnehmern stehen TYPO3-Installationen zu Übungszwecken zur Verfügung.

Der Kurs wird als Blended Learning angeboten. Dies bedeutet: Am ersten Präsenztermin lernen Sie die Installation von TYPO3. Und sie bekommen eine Einführung in die Nutzung einer Lernplattform.
In dieser können Sie sich über ein Forum austauschen und mit der Kursleitung in Kontakt treten. Auch weiterführende Materialien werden dort angeboten. Während einer vier-wöchigen Online-Phase haben Sie die Möglichkeit, mit Hilfe der Materialien, TYPO3 kennen zu lernen. Der Kurs endet mit einer abschließenden Präsenzveranstaltung.
Sa, 15.03., 9:00-16:00 Uhr
Sa, 26.04., 9:00-16:00 Uhr
140,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## DIGITALKAMERA/ BILDBEARBEITUNG

### Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop
Der Kurs bietet einen Einstieg in die digitale Bildbearbeitung. Wichtige theoretische Grundlagen wie Dateiformate und Bildauflösung werden erklärt, daneben praktische Grundlagen wie das optimale Einscannen oder Digitalfotografieren. Mit Photoshop werden die wichtigsten Schritte der Fotooptimierung sowie der Fotoretusche, - verfremdung und -montage erlernt. Grundlage für diesen Kurs: Routinierter Umgang mit einem Computer.
**Teilnehmer an diesem Kurs können Photoshop Extended in der Version CS3 zum Sonderpreis von nur 199 Euro erwerben, sobald der Kurs begonnen hat (Lizenz berechtigt nicht zum kommerziellen Einsatz der Software). Sie können sich selbstverständlich auch für ein anderes Software-Paket entscheiden.**

### 50380
**Einsteigerseminar**
Alexander Gonschior
montags 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 25.2.08
6 Termine, 168,00 €, vhs, Raum 211

### 50381
**Einsteigerseminar**
Susanne Ludwig
montags 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 28.4.08
6 Termine, 168,00 €, vhs, Raum 211

### 50382
### Von der Digitalkamera in den PC
Susanne Ludwig
Sie fotografieren mit einer Digitalkamera und möchten Ihre Bilder nun bearbeiten. In der alltäglichen Arbeit mit der Digitalkamera stellen sich am Anfang vor allem diese Fragen: Wie kommen die Bilder von der Digitalkamera auf den Computer. Wie ordne ich meine Bilder? Wie bekomme ich die roten Augen weg? Wie ändere ich die Bildgröße? Wir werden mit einem Bildbearbeitungsprogramm arbeiten, das bei gängigen Digitalkameras mitgeliefert wird, werfen aber auch einen Blick auf andere Bildbearbeitungsprogramme. Geübte PC Grundkenntnisse sind erforderlich! Bitte Kamera und Kabel mitbringen.
Sa, 12.04., 9:00-17:30 Uhr
50,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 50385
### Photoshop für Fotografen
Ralf Martenstein
Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm für fotografische, drucktechnische und multimediale Anwendungen. Schwerpunkt dieses Kurses sind die Grundlagen der klassischen Fotobearbeitung wie Tonwert- und Farbkorrektur, die Werkzeuge zur selektiven Bildbearbeitung, sowie Fotoretusche und -montage, im weiteren die fototechnischen Voraussetzungen für gute Aufnahmen und die verschiedenen Möglichkeiten des Bildimports. Voraussetzung: Geübte PC-Grundkenntnisse. Lerntempo: normal - schnell.
Sa, 19.04., 9:00-17:30 Uhr
60,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50386**
### Digitales Fotoalbum gestalten
Andrea Letsch
Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, Ihr persönliches Fotoalbum zu gestalten. Immer mehr Anbieter stellen hierfür kostenlose Software zur Verfügung. Das Buch wird dann im Labor gedruckt und mit einem von Ihnen gestalteten Einband gebunden. Deshalb eigenet sich ein solches Album auch als ganz persönliches Geschenk. Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse. Bitte eigene Fotos auf CD oder USB-Stick mitbringen!
Sa, 01.03., 9:00-16:00 Uhr
32,00 EUR, vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**Wir haben auch noch weitere Kurse aus dem Bereich Fotografie:**

- **Spiegelreflextechnik**
- **Bildsprache schwarz/weiß**
- **Mit Licht gestalten**
- **Wege zu individuellen Fotos**
- **Fotos von „Ihr“**
- **Foto Painting**

**siehe Seite 34**

## INDESIGN / CORELDRAW

**50388**
### CorelDraw X3 für Einsteiger
Susanne Ludwig
Mit CorelDraw bearbeiten Sie erfolgreich Projekte verschiedener Art - vom Gestalten von Logos und Webgrafiken bis hin zum Erstellen mehrseitiger Broschüren und ansprechender Illustrationen. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die wichtigsten Werkzeuge der Programmsammlung: Das Zeichenprogramm CorelDraw, mit dem Sie intuitiv Grafiken erstellen und mit Text platzieren können. Und Corel Photo-Paint, mit dem Sie Bilder bearbeiten können. Voraussetzung: geübte Computer-Kenntnisse. **Teilnehmer des Kurses können die Software für den privaten Gebrauch zum Preis von 69 Euro (zuzügl. Versand) erwerben.**
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 27.2.08
6 Termine, 150,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 209

### Print Medien mit Adobe InDesign herstellen (Einführung)
In diesem Kurs lernen Sie InDesign als Desktop-Publishing-Programm kennen. InDesign dient dem ambitionierten Privatnutzer zur Erstellung sämtlicher Druckmedien. Vom Ein-Mann/Frau-Betrieb bis zum Großunternehmen wird InDesign zur Abwicklung der Druckaufgaben zwischen Firma und Druckerei genutzt. Wollen Sie Bücher publizieren und selbst drucken (lassen)? - nutzen Sie InDesigns spezielle Buchfunktionen für Ihr Layout! Themen des Kurses sind: Objekte zeichnen und mit unterschiedlichen Techniken bearbeiten. Sie lernen, wie Sie Texte erstellen und platzieren, Absätze gestalten und typografische Stilmittel sinnvoll einsetzen. Sie definieren Farben und Verläufe, erstellen Ebenen und platzieren Bilder und Grafiken. Sie erstellen und importieren Tabellen. Sie arbeiten mit Rahmen und Mustervorlagen. Sie finden den Einstieg in Transparenzen und definieren Umbrüche. Sie erstellen einseitige, mehrseitige und buchartige Dokumente. Abschließend bereiten Sie Ihr Dokument für die professionelle Reproduktion vor und erlernen die Ausgabe als PS- und PDF-Datei. **Teilnehmer dieses Kurses können eine Lizenz der „Adobe Creative Suite“ (enthält Adobe Photoshop CS3 Extended, Adobe Illustrator CS3, Adobe InDesign CS3 und Adobe Acrobat 8) für nicht kommerzielle Zwecke zum Preis von nur 236 Euro erwerben.**

**50390**
Frank Dinkelmann
Fr, 22.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 23.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 24.02., 9:00-12:00 Uhr
126,00 € + 14,00 € Mat.,
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50391**
Frank Dinkelmann
Fr, 04.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 05.04., 9:00-17:30 Uhr
So, 06.04., 9:00-12:00 Uhr
126,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50392**
Frank Dinkelmann
Fr, 30.05., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 31.05., 9:00-17:30 Uhr
So, 01.06., 9:00-12:00 Uhr
126,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**EM-Tippspiel - Fußball tippen und Bildung gewinnen**

**Ab 15. Mai unter www.vhs-tuebingen.de/tippspiel**

## Verbilligte Software zum VHS-Kurs!

Günstige Software-Lizenzen für Kurs-Teilnehmer an der VHS Tübingen! Bei uns erhalten Sie Know-How und das passende Werkzeug, um damit umzugehen. Denn: Teilnehmer an einer EDV-Schulung oder einer Schulung im Bereich der Beruflichen Bildung sowie Sprachkursen (nur Microsoft-Produkte) erhalten die Möglichkeit, Software zu extrem vergünstigten Konditionen zu erhalten. Sparen Sie bis zu 600 Euro (!) im Vergleich zum Listenpreis:

| | |
|---|---|
| **Microsoft Office 2007 Standard** | **EUR 99,-** |
| **Microsoft Office 2007 Pro** | **EUR 119,-** |
| **Microsoft Office 2007 Enterprise** | **EUR 159,-** |
| **MS Windows Vista Business Upd.** | **EUR 89,-** |
| **CorelDraw X3 Grafik Suite** | **EUR 69,-** |
| **Adobe Photoshop CS3 extended** | **EUR 199,-** |
| **Adobe Creative Suite 3 Web Std.** (Nachfolger von Macromedia Studio 8) | **EUR 236,-** |
| **Adobe Creative Suite 3 Design Std.** (Photoshop, InDesign, Illustrator, Acrobat) | **EUR 236,-** |
| **Adobe Crative Suite 3 Design Premium** (Photoshop ext., InDesign, Illustrator, Acrobat, Dreamweaver, Flash) | **EUR 355,-** |
| **Adobe Production Studio Premium** (Photoshop ext., Illustrator, Flash, Soundbooth, Premiere Pro) | **EUR 355,-** |
| **Adobe Creative Suite 3 Master Collection** (alle relevanten Adobe-Anwendungen) | **EUR 593,-** |

**Auf unserer Webseite finden Sie die komplette Liste der Software, die Sie vergünstigt erhalten. Teilweise ist die Software auch als Apple-Mac-Version erhältlich. Preise zuzügl. Versand.**

Diese speziellen Preise basieren auf einer Vereinbarung zwischen dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. und den entsprechenden Herstellerfirmen. Die Abwicklung und der Versand erfolgen über die Firma Cobra (www.cobra-shop.de). Der Einsatz der Software darf nur im privaten Bereich liegen. Weitere Infos erhalten Sie im Internet (http://www.vhs-tuebingen.de/edv), per Email (edv@vhs-tuebingen.de) oder telefonisch (07071/5603-37).

**50395**
### Adobe InDesign (Fortsetzungskurs)
Frank Dinkelmann
In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen aus dem Grundkurs in Richtung Buchgestaltung und erweiterte Techniken der Objektgestaltung sowie der Verbesserung Ihres Workflows. Themen des Kurses sind: Erstellen von Arbeitsbereichen, Dokumentverwaltung mit Adobe Bridge, Einsetzen der automatischen Layoutanpassung, Arbeit mit Rastern, schnelles Duplizieren von Objekten, Einsatz von Formaten und Objektstilen. Weiterhin erleichtert das Verwenden von Bibliotheken und Snippets Ihre Arbeit. Sie erweitern Ihre Kenntnisse im Bereich des Buch-Layouts durch den Einsatz der Buch-Funktion, der Gestaltung der Seiten-Nummerierung, dem Einfügen von Vakatseiten, sowie dem Erstellen von Inhaltsverzeichnis, Index und Fußnoten. Sie runden dieses Wissen ab mit der Gestaltung von Tabellen, dem Hinzufügen von Gestaltungseffekten bei Rahmen und Bildern, der Verankerung von Objekten im Text sowie dem Zeichnen von Kurven und Pfaden. Im Bereich Typografie lernen Sie Texte in Rahmen zu konvertieren, Text an Pfaden auszurichten und Text mit Effekten auszustatten. ICC-Profile, Softproofs, Überfüllungen und Objekt-Transparenzen und deren Ausgabe im Druck sind weitere Themen dieses Kurses.
Fr, 02.05., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 03.05., 9:00-17:30 Uhr
So, 04.05., 9:00-12:00 Uhr
126,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## VINYL UND CD

**50190**
### Die Plattensammlung auf CD
Jürgen Zeiselmeier
Ist es möglich, die analogen Schätze auf Schallplatte (oder Kasette) für die digitale Zukunft zu sichern? Dieser Abend geht praxisbezogen der Frage nach, auf was Sie achten müssen, wenn Sie einer alten Jazz-Scheibe künftig mit dem MP3-Player lauschen wollen. Sie erfahren, welche technischen Lösungen angeboten werden und wo die Fallstricke beim Verbinden der Geräte liegen.
Do, 13.3.08, 18:30-21:30 Uhr
12,00 €, vhs, Raum 015

## LINUX

**50262**
### SuSE OpenLinux Installation
Susanne Ludwig
Sicherheit und Stabilität - dank dieser Eigenschaften hat Linux in der IT-Welt einen guten Ruf. Es lässt sich meist problemlos parallel zum bestehenden System installieren. Wir helfen nicht nur bei der Installation, sondern geben auch eine Einführung in die neue Umgebung.
Sa, 08.03., 9:00-17:30 Uhr
50,00 € + 5,00 € Mat., vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50264**
### Linux im täglichen Einsatz
Susanne Ludwig
Die Behauptung, dass Linux sich nicht zur täglichen Arbeit eignet, darf getrost ins Reich der Legenden verwiesen werden. Ob CD-Brennen oder Bildbearbeitung, E-Mail-Software oder Webbrowser: Für Linux gibt es alles und manchmal noch mehr als für Windows. In diesem Kurs werden die wichtigsten Applikationen für den Alltag vorgestellt. Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.
Fr, 30.05., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 31.05., 9:00-17:30 Uhr
So, 01.06., 9:00-12:00 Uhr
90,00 € + 14,00 € Mat., vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## FÜR STUDIERENDE

**50281**
### Wissenschaftliches Arbeiten mit Internet und Word
**Fit für die Uni**
Ute Steinmann
Wissenschaftliches Arbeiten will gelernt sein: Wie recherchiere ich im Internet? Wie muss ich Quellen aus dem Netz korrekt zitieren? Welche Funktionen der Textverarbeitung erleichtern die Erstellung einer wissenschaftlichen Arbeit? Der Kurs gibt Antworten auf diese Fragen: Hier lernt Ihr den richtigen Umgang mit dem Internet. Außerdem wartet eine Einführung in die wichtigsten Funktionen (Inhaltsverzeichnisse erstellen, Nummerierungen, Überschriften, generieren etc.), bei der Arbeit mit dem MS-Word auf Euch. Die nächste wissenschaftliche Arbeit kann kommen - und die nötige Software gibt's für ein paar Euro sogar noch mit dazu. Im Kurs kann ein Skript für 13 Euro erworben werden. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: schnell.
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 27.5.08
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 209
Keine Ermäßigung möglich.

**50283**
### Powerpoint für Studis
Susanne Ludwig
An der Uni gehören Präsentationen zum Alltag: Egal ob bei Referaten, Vorträgen oder sogar Prüfungen - die elektronischen Dias unterstreichen das Gesagte und bieten zusätzliche Informationen für das Auditorium. Vorausgesetzt, die Präsentation ist auch wirklich gut gemacht. Denn nichts ist peinlicher als verwirrende Grafiken, unbrauchbare Schriften oder gar Folien, die gar nicht zum gesprochenen Wort passen. Dieser Kurs vermittelt deshalb nicht nur die technische Seite, sondern bereitet auch ganz praktisch auf Vortragssituationen vor. Voraussetzung: PC Grundkenntnisse - Lerntempo: schnell.
Fr, 20.06., 17:30-20:00 Uhr
Sa, 21.06., 10:00-18:00 Uhr
So, 22.06., 10:00-14:00 Uhr
54,00 € + 12,00 € Mat., vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.
Keine Ermäßigung möglich.

**50284**
### Datenerhebung und Datenanalyse mit Excel für Studis
Susanne Ludwig
Das Tabellenkalkulationsprogramm „Excel" ist eine kleine Wunderwaffe: Es kann einfache Daten verwalten, komplexe Berechnungen durchführen oder auch als Prognoseinstrument seinen Dienst tun. Auch für die Auswertung und Aufbereitung einfacher statistischer Daten ist Excel ein prima Werkzeug - und dabei sehr viel einfacher in der Bedienung als das klobige SPSS. In vielen Fällen also kommt man mit Excel sehr viel schneller ans Ziel. Dieser Kurs zeigt, wie es geht und führt ganz nebenbei noch in die weiteren Funktionen der Software ein. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.
Fr, 06.06., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 07.06., 10:00-17:30 Uhr
So, 08.06., 10:00-13:30 Uhr
54,00 € + 12,00 € Mat., vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.
Keine Ermäßigung möglich.

**50285**
### Bildbearbeitung für Studis
Susanne Ludwig
Ihr kennt das aus dem Unialltag: Ihr wollt ein Foto oder ein anderes Bild aus einem Buch oder dem Internet in eine Power-Point-Präsentation einbauen, in eine Hausarbeit einfügen oder auf Folie kopieren. Irgendwie passt das aber alles nicht: das Bild hat die falsche Größe, außerdem ist es unscharf und die Farben kommen überhaupt nicht gut raus. Nach diesem Workshop wird alles besser! Er vermittelt die Grundlagen der Bildbearbeitung mit dem Computer: Ihr erhaltet eine Einführung in die verschiedenen Grafikformate und lernt, Bildgrößen anzupassen, Farben zu verändern und einfache Manipulationen durchzuführen.
PC Grundkenntnisse - Lerntempo: schnell.
Sa, 28.06., 10:00-18:00 Uhr
28,00 € + 12,00 € Mat., vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.
Keine Ermäßigung möglich.

**Weitere Studi-Kurse gibt es ab Seite 22 und unter www.vhs-tuebingen.de/studis**

## SOMMERFERIENKURSE FÜR KINDER

### Computerkids
Der Kinder-Ferienkurs richtet sich an Kids von 8 bis 12 Jahren. Das Programm ist leicht beschrieben: Es soll vor allem Spaß machen. Kinder lernen am Besten, wenn sie sich ohne große Zwänge austoben dürfen - aber natürlich wird das Handeln anhand interessanter Beispiele strukturiert. Ziel ist es, einen Überblick über die Möglichkeiten des Computers zu bieten. Bitte Block und Schreibzeug mitbringen. Kurse sind nicht ermäßigbar.

**50290**
**für 8-12jährige**
André Engeroff
Mo-Fr, 28.7.-1.8.08
täglich 09:00-12:00 Uhr
60,00 €, vhs, Raum 209

**50291**
**für 8-12jährige**
André Engeroff
Mo-Fr, 4.8.-8.8.08
täglich 09:00-12:00 Uhr
60,00 €, vhs, Raum 209

**50292**
**für 8-12jährige**
Susanne Ludwig
Mo-Fr, 25.8.-29.8.08
täglich 09:00-12:00 Uhr
60,00 €, vhs, Raum 209

## FÜR ÄLTERE

### 50300
### Informationsnachmittag „EDV für Ältere“
Wilfried Kolbe
Sie überlegen sich, einen unserer speziellen Computerkurse für Senioren zu machen? Wir informieren Sie kostenlos und unverbindlich über unsere Angebote und lassen Sie die Luft in unseren EDV-Räumen schnuppern. Hinweis: Für diesen Kurs ist keine Anmeldung erforderlich!
donnerstags 14:30-16:45 Uhr, am Do, 3.3..08
ohne Gebühr, vhs, Raum 211

### Einführung in die Computerbenutzung für Ältere
Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware und E-Mail). Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.

### 50301
Wilfried Kolbe
montags u. donnerstags, 16:15-18:15 Uhr, ab Mo, 31.3.08
6 Termine, 80,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 209

### 50302
André Engeroff
dienstags 16:15-18:15 Uhr, ab Di, 15.4.08
6 Termine, 80,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

### 50305 (Kurs in Derendingen)
Angela Reik
mittwochs 17:30-20:00 Uhr, ab Mi, 11.6.08
6 Termine, 94,50 €
Mathilde-Weber-Schule

**Die Kursangebote für Senioren führen wir in Kooperation mit der Hirsch Begegnungsstätte für Ältere durch.**

### Vertiefungskurs - Computerbenutzung für Ältere
Wer schon Grundkenntnisse mitbringt oder einen Einführungskurs gemacht hat und hier eine Ergänzung sucht, ist genau richtig. Es werden Word, Internet und E-Mail-Fragen aufgegriffen und an interessanten Beispielen mit viel Praxisbezug vorgestellt und Unterstützung für das eigene Tun gegeben.

### 50303
Wilfried Kolbe, Susanne Ludwig
montags u. mittwoch, 16:15-18:15 Uhr, ab Mo, 21.4.08
6 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 211

### 50304
André Engeroff
dienstags 16:15-18:15 Uhr, ab Di, 10.6.08
6 Termine, 96,00 €, vhs, Raum 211

**Unsicher, welcher EDV-Kurs der richtige für Sie ist? Lassen Sie sich beraten! Telefonisch von Herrn Burkhardt unter 07071 5603-37 oder per E-Mail edv@vhs-tuebingen.de**

### Einführung in das Internet für Ältere
Das Internet - daran besteht wohl kein Zweifel - greift immer tiefer in unsere Lebensbereiche ein. Kein Wunder, dass diejenigen, die bei diesem Thema nur „Bahnhof“ verstehen, sich zunehmend abgekoppelt fühlen. Dabei ist es gar kein Hexenwerk: Dem Enkel eine Email schreiben oder schnell nach einem raffinierten Kochrezept recherchieren; im Internet ein preiswertes Flugticket kaufen, eine Partnerbörse aufsuchen oder ein Weihnachtsgeschenk bestellen - das alles sollte nach dem Besuch dieses Kurses kein Problem mehr sein. Voraussetzung ist allerdings die Teilnahme an einem Einführungsseminar (oder vergleichbare PC-Kenntnisse)!

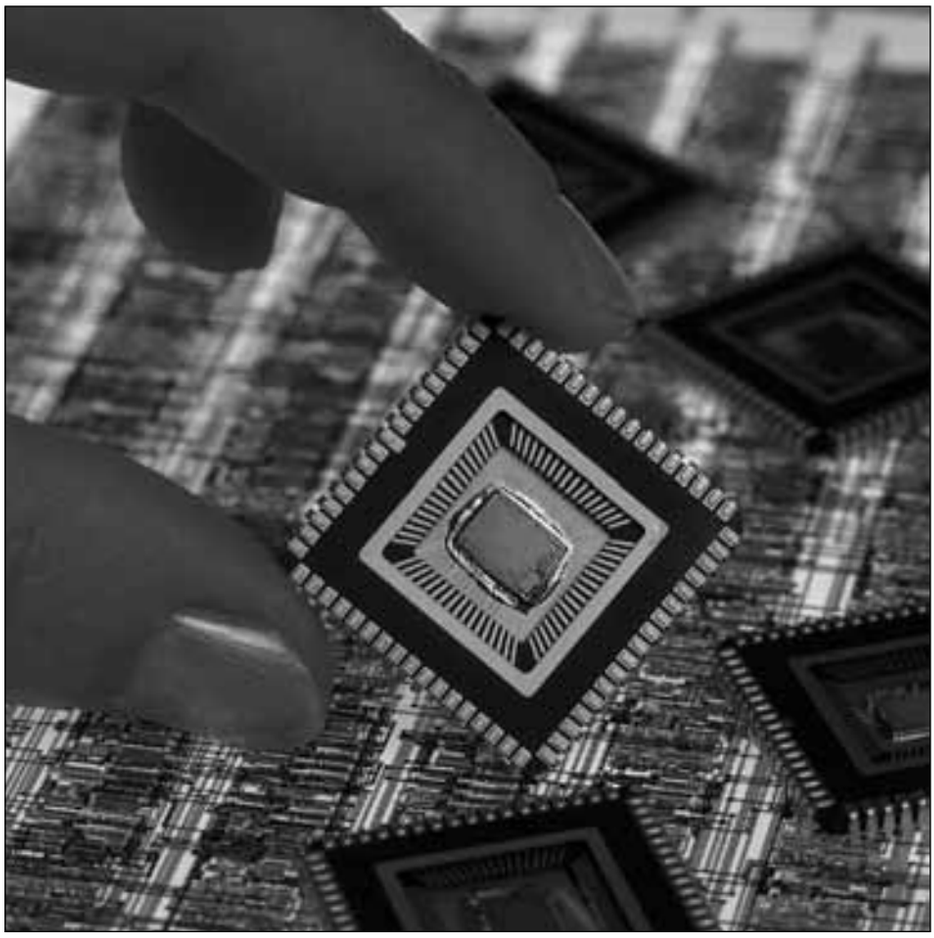
### 50310
Susanne Ludwig
montags u. donnerstags, 14:00-16:00 Uhr, ab Mo, 10.3.08
4 Termine, 58,70 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

### 50311
Susanne Ludwig
montags u. donnerstags, 14:00-16:00 Uhr, ab Mo, 26.5.08
4 Termine, 58,70 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

## FÜR FRAUEN

### 50342
### Einführung in die EDV für Frauen I
**Der leichte Einstieg**
André Engeroff
Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware wie z.B. Textverarbeitung und E-Mail).
Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen. Lerntempo: eher langsam.
dienstags 8:45-11:45 Uhr, ab Di, 4.3.08
6 Termine, 120,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211

### 50343
### Einführung in die EDV für Frauen II
**Textverarbeitung und Internet**
André Engeroff
Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteigerinnen, die nicht ganz bei null anfangen möchten. Wenn Sie sich in Sachen Textverarbeitung und Internet „updaten“ möchten oder einen Folgekurs zu „Einführung in die EDV I“ suchen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Voraussetzung: PC Grundkenntnisse - Lerntempo: eher langsam.
dienstags 8:45-11:45 Uhr, ab Di, 22.4.08
6 Termine, 120,00 € + 14,00 € Mat.
vhs, Raum 211



## BÜROPRAXIS

### Computerschreiben
Ingrid Ott
Eine der wichtigsten Fertigkeiten des 21. Jahrhunderts. Mit vielen Sinnen schnell und effektiv die Tasten bedienen. Erkenntnisse der Hirnforschung helfen Ihnen dabei, in kurzer Zeit blind zu schreiben. Materialkosten: 14,90 Euro im Kurs zu zahlen.

**50501**
montags u. mittwochs, 16:00-18:15 Uhr, ab Mo, 25.2.08, 6 Termine, 58,50 €, vhs, Raum 211

**50502**
montags u. mittwochs, 18:30-20:45 Uhr, ab Mo, 25.2.08, 6 Termine, 58,50 €, vhs, Raum 211

**50505**
montags u. mittwochs, 16:00-18:15 Uhr, ab Mo, 7.4.08, 6 Termine, 58,50 €, vhs, Raum 211

**50503**
montags u. mittwochs, 16:00-18:15 Uhr, ab Mo, 9.6.08, 6 Termine, 58,50 €, vhs, Raum 211

**50504**
### Computerschreiben für Fortgeschrittene
Ingrid Ott
In diesem Kurs können Sie Ihre Schreibsicherheit und -geschwindigkeit verbessern. Außerdem lernen Sie die für Briefe und E-Mails geltenden DIN-Normen schnell und sicher anzuwenden. Denn nicht nur der Inhalt eines Schreibens ist wichtig, auch die „Form“ muss stimmen. Materialkosten: 5 € im Kurs zu zahlen.
montags u. mittwochs, 18:30-20:45 Uhr, ab Mo, 7.4.08, 6 Termine, 58,50 €, vhs, Raum 211

## RHETORIK UND KOMMUNIKATION

**50901**
### Ganzheitliches Sprachtraining

Dr. Martin Emrich
Rhetorik ist die Kunst, andere Menschen zu überzeugen und zu begeistern. Oft hindern uns alte Prägungen und Beschränkungen daran, unsere Meinung und Ideen zu äußern. Dieses Rhetorikseminar vermittelt Techniken zur Persönlichkeitsentfaltung, die es ermöglichen, selbstbewusst und selbstsicher seinen Standpunkt zu vertreten. Inhalte: Ursachen und Abbau der Redeangst, Umgang mit Lampenfieber, Selbstbewusstseinstraining, Sprechtechnik, Körpersprache, Mentaltraining, Entspannungs- und Atemtechniken. Wie arbeite ich eine lebendige Rede aus, wie kann ich meinen persönlichen Dialekt, Humor usw. in eine Rede mit einbringen? Mit vielen praktischen Übungen erhalten die Teilnehmer Gelegenheit, ihre rhetorischen Fähigkeiten unter Einsatz ihrer individuellen Persönlichkeit zu entwickeln. Methodik: Lehrgespräch, Gruppenarbeit, Einzelarbeit/Vortrag, Videoaufzeichnung und Feedback. Ca. 5 € für Seminarunterlagen sind im Kurs zu bezahlen.
Herr Dr. Emrich ist Dipl. Psychologe und unterrichtet in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen professionellen Trainern und Trainerinnen.
Sa, 05.07., 9:00-17:00 Uhr
So, 06.07., 9:00-17:00 Uhr
56,00 €, vhs, Raum 015
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## Xpert Business

## vhs Rottenburg + vhs Tübingen

### Rottenburg

### XPert Business Finanzbuchführung 1
Dieser Lehrgang bietet TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse eine systematische und praxisbezogene Einführung in die Buchführung. Ziel des Kurses ist es, grundlegende Zusammenhänge, wie sie in der Buchführung unter anderem zwischen Inventar, Bilanz, Konten und Abschlussarbeiten bestehen, kennen zu lernen. Nach Abschluss des Kurses kann an der bundeseinheitlichen Xpert Business-Prüfung teilgenommen werden.

***50501***

*Rainer Schäuble*

*Zeit:* *15 x, Mo., 18:00 - 20:00 Uhr*
*+ 2 Samstage nach Vereinbarung*
*Beginn:* *Montag, 25.02.2008*
*Ort:* *Rottenburg, Alte Realschule*
*Gebühr:* *249,00 EUR (inkl. Skript)*

Telefonische Anmeldung unter Tel.: 07472 9833-0

### Tübingen

### Xpert Business Finanzbuchführung 2
In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten. Inhalte: Sachliche Abgrenzung; zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen; besondere Zahlungs- und Finanzierungsvorgänge; Umsatzsteuer; geleistete und erhaltene Anzahlungen; Bewertung des Anlagevermögens; Bewertung von Verbindlichkeiten; Rückstellungen; Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen im Industriebetrieb/Bewertung dergleichen; Abschlussarbeiten; Rechnungslegungsvorschriften. Vorausgesetzt werden solide Grundkenntnisse der Buchführung, wie sie im Kurs Xpert Business Finanzbuchführung Grundlagen (1) vermittelt werden. Bei der optimalen Prüfungsvorbereitung unterstützen Sie die zertifizierten Xpert Business Kursbegleitmaterialien des EduMedia Verlags, die passgenau abgestimmt sind. Das Lehrbuch „Xpert Business Finanzbuchführung 2“ wird durch einen Übungsband ergänzt. Er bietet eine zusätzliche Fülle von Übungen und originale Xpert Business Musterklausuren. Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

***50506***

*Beate Soldan*

*Zeit: 17 x, Mi.,16:30-18:30 Uhr*
*Beginn: Mittwoch, 05.03.2008*
*Ort: vhs, Raum 209*
*Gebühr: 214,40 EUR*

**50902**
### Rhetorik und die Kunst der Rede
Stefanie Mitschele
Ob im Verein, im Privat- oder Berufsleben - in allen Lebensbereichen kann es vorkommen, dass Sie eine Rede halten werden. Doch wie bereitet man eine Rede gut vor? Dieser Kurs bietet eine systematische Basis für Ihre Redeausarbeitung. Step by step gelangen Sie über die Übungen von der Theorie zur Praxis. Inhalte: Kreativitätstechniken, Aufbau der Rede/Präsentation, Gliederungsschemata, Atmung, Sprache und Sprechweise, Manuskriptgestaltung und Mnemotechniken, Tipps gegen Lampenfieber, Körpersprache, Mimik und Gestik, Umgang mit Medien. Methoden: Viele praktische Übungen, Einzelvorträge und Videoaufnahmen mit individuellem Feedback. Frau Mitschele ist Rhetorik- und Kommunikationstrainerin.
Fr, 25.04., 18:00-22:00 Uhr
Sa, 26.04., 9:30-17:00 Uhr
42,00 €, vhs, Raum 017
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**50903**
### Rhetorik und Präsentationstechniken
Monika Rack
Sind Sie auch der Meinung, sie können nicht reden und nur andere seien mit dieser Begabung ausgestattet? Reden ist erlernbar und dieser Kurs will die Bausteine dazu liefern. In geschütztem Rahmen wird ausprobiert und geübt, um das eigene Thema oder den eigenen Standpunkt überzeugend darzustellen, die Redehemmung abzubauen, mehr Sicherheit in der verbalen sowie nonverbalen Ausdrucksweise zu gewinnen und das gesprochene Wort durch geeigneten Medieneinsatz zu unterstützen. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet, jedoch die Bereitschaft, vor der Videokamera aktiv mitzuarbeiten.
Frau Rack ist Dipl. Psychologin (Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie, klinische Psychologie) und Erwachsenenpädagogin.
Sa, 14.06., 9:00-17:30 Uhr
Sa, 21.06., 9:00-17:30 Uhr
65,00 €, vhs, Raum 015
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**Hebammen-Aktionstage an der vhs Tübingen zum Internationalen Hebammentag**

**3. - 4. Mai 2008**

**„Auf den Anfang kommt es an!“ Freiräume zwischen Kräutertee und High-tech!**

Veranstaltet vom regionalen Hebammenverband in Kooperation mit der vhs tübingen.

Weitere Infos :
Kreisverband Tübingen
Kreisvorsitzende
Brunhild Schmid
Tel.: 07071 7936130

Hebammenverband Baden-Württemberg e.V.

### 50904
### Frechheit siegt!
**Magie der Schlagfertigkeit**
Jana Zielke
Die passende Antwort kommt oft zu spät. Deswegen - raus aus der Ohnmacht, nie wieder sprachlos! Schlagfertigkeit lebt von Überraschungen, sie steigert unser Selbstwertgefühl. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie peinliche Situationen meistern und die Fassung bewahren, welche Techniken Sie nutzen können, um schnell und elegant zu parieren, wie Ihre Sprache treffsicher wird und wie Sie sich gegen unfaire Angriffe wehren können.
mittwochs 17:45-19:45 Uhr, ab Mi, 2.4.08
3 Termine, 24,00 €, vhs, Raum 015

### 50905
### Peperoni Strategie
**Durch Souveränität zu mehr Erfolg**
Jana Zielke
Wer sich heute im Berufsalltag bewähren möchte, braucht neben Fachkompetenz und Teamfähigkeit auch eine gute Portion Durchsetzungsstärke. Positive Aggressionen wirken wie ein Feuerwerk in uns, sie geben uns Tatkraft, Courage und Rückrat.
Dieser Kurs zeigt auf, wie Sie mit Hilfe der Peperoni - Strategie Ihre Durchsetzungskraft verbessern, in schwierigen Situationen positive Aggression konstruktiv nutzen können und wie Sie mehr Souveränität erlangen.
Sa, 01.03., 11:00-13:00 Uhr
Sa, 08.03., 11:00-13:00 Uhr
16,00 €, vhs, Raum 015

### 50906
### Interkulturelle Kommunikation und nonverbales Verhalten
Sabine Koschorreck-Crawford
Ein praktisches Training für alle, die ihre kommunikativen Fähigkeiten im Umgang mit Anderen und Menschen anderer Kulturen verbessern möchten. Durch diverse Aktivitäten (Rollenspiel, Simulationen, Fallstudien) erfahren wir die Macht des Nonverbalen, die Stärke unserer kulturellen und sozialen Umgebung und kulturell bedingten Wahrnehmung.
Frau Koschorreck-Crawford hat 20 Jahre Auslandserfahrung, ist u.a Dozentin an der Uni Seattle für Interkulturelle Kommunikation und hat an japanischen Universitäten Ethnologie und Interkulturelle Kommunikation unterrichtet.
Fr, 04.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 05.04., 10:00-17:00 Uhr
36,00 €, vhs, Raum 017
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

### 50908
### Interessant und spannend vorlesen
Karin Huber
Sie lesen ungern vor, weil Sie sich unsicher sind, ob Sie es richtig machen? Oder Sie möchten erfahren, wie Sie Ihr Vorlesen noch verbessern können? In lockerer und stressfreier Atmosphäre erlernen sie Schritt für Schritt die Grundlagen interessanten und spannenden Vorlesens. Wir üben: Textverständnis als Grundvoraussetzung für gutes Vorlesen, sinnvoll und gut betonen, Pausen nutzen, das eigene Sprechtempo kontrollieren, die eigenen stimmlichen und artikulatorischen Möglichkeiten besser ausschöpfen. Dazu arbeiten wir mit Übungen zur Hör- und Sprechwahrnehmung, Übungen zur Sprechtechnik, verschiedenen Texten. Karin Huber ist Dipl.Sprecherzieherin und Sprecherin.
Sa, 31.05., 10:00-17:00 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 017
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## ARBEITS- UND LERNTECHNIKEN

### 50920
### Gedächtnis erleben: „Weiß nicht“ - gibt‘s nicht!“
Dr. Badreddin Abolmaali
Wir alle wünschen uns ein gutes Gedächtnis. Die gute Nachricht: Wir alle haben bereits ein gutes Gedächtnis. Und die zweite gute: Es ist nicht nur gut, sondern viel besser, als wir denken. Um das volle Potenzial unseres Gedächtnisses zu nutzen, brauchen wir unserem Gehirn nur die gleiche Aufmerksamkeit zu schenken, wie unserem Magen - wir sollten es mit entsprechend angerichteten Dingen füttern, die es leicht „verdauen“ kann. Und was können wir uns auf diese „gehirngerechte“ Art merken? - Erfreulicherweise alles. Ganz egal, ob es sich um komplexe, fachspezifische Inhalte handelt, um den Lernstoff der kommenden Prüfung, oder um die Argumentationslinie der nächsten (frei gehaltenen) Rede oder Präsentation. Die verschiedenen Methoden, die wir hierfür brauchen, lernen Sie im Rahmen zahlreicher praktischer Übungen kennen, so dass Sie sie direkt in Ihren beruflichen und privaten Alltag einbinden können.Dr. Abolmaali ist selbstständiger Berater in den Bereichen Systementwicklung, Kommunikation und Mnemonik.
dienstags 17:00-21:00 Uhr, ab Di, 26.2.08
3 Termine, 36,00 €, vhs, Raum 015

### 50921
### Konzentrations- und Gedächtnistraining
Dr. Doris Schenker
Die Unfähigkeit zur Konzentration, Reizüberflutung, Übererregung und Dauerstress rund um die Uhr zeigen bei vielen Menschen massive Wirkungen. Ziel des Kurses ist es, wieder zu einer inneren Wachheit zu gelangen, die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit durch bewusste Wahrnehmung zu schulen. Anders als Teiltrainingsmethoden (z.B. Gehirnjogging) wird im Kurs eine ganzheitliche Sinnesschulung angesprochen: Wahrnehmung, Motivation, Interesse, Visualisierung. Zu kurzen Theorieteilen gehören Übungen und Spiele zu den Themen Personen-, Namen-, Bildgedächtnis, Texte behalten, linke und rechte Hirnhälfte, Lerntypen.
Frau Schenker ist Dipl.Psychologin für Beratung und Diagnostik.
Sa, 26.04., 10:00-16:30 Uhr
23,50 €, vhs, Raum 111
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## FÜR SCHÜLER/INNEN

Die beiden folgenden Kurse für Schüler/innen der Klassen 11-13 finden in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Tübingen statt.

### 50956
### Ausbildungsbewerbung, aber richtig!

Iris Raupp
Was muss ich beachten, damit meine Unterlagen nicht schon bei der ersten Runde aussortiert werden? Wie mache ich meine Wunschfirma mit meiner Bewerbung auf mich aufmerksam? An diesem Nachmittag lernt Ihr typische Stolperfallen kennen und erfahrt, welche Inhalte in einer aussagekräftigen Bewerbung nicht fehlen dürfen.
Di, 15.07., 14:00-16:30 Uhr, ohne Gebühr
vhs, Raum 115

### 50958
### Auswahlverfahren erfolgreich meistern!

Iris Raupp
Bewerbung losgeschickt, aber Angst vor dem Vorstellungsgespräch? Dann ist dieser Kurs genau richtig: Mit Übungen zu verschiedenen Situationen und systematischem Feedback bereiten wir Euch an diesem Nachmittag auf eine erfolgreiche Präsentation im Auswahlverfahren vor.
Mi, 16.07., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

**24. April 2008**

Girls‘ Day- der Mädchenzukunftstag

und

der Aktionstag Neue Wege für Jungs

Die Gleichstellungsbeauftragte der Universitätsstadt Tübingen koordiniert zusammen mit den Tübinger Schulen den Girls’ Day und die Initiative Neue Wege für Jungs.

**Bei Fragen:**
Tel.: 07071-204-1483
Fax: 07071-204-1007
gleichstellungsbeauftragte@tuebingen.de
www.tuebingen.de/gleichstellungsbeauftragte

## Für den Einstieg in das 2. Semester der Frauenakademie haben wir noch Plätze frei !

Die Frauenakademie Tübingen verbindet das Erarbeiten von Fachwissen mit der Einübung von methodischen Kompetenzen und persönlicher Orientierung. Die gemeinsame, persönliche und gesellschaftliche Erfahrung Frau-Sein ist Ausgangs- und Anknüpfungspunkt. Gemeinsam mit anderen Frauen zu lernen und sich zu orientieren, wird von unseren Teilnehmerinnen als wertvolle Erfahrung beschrieben.

**Organisation:**
Die Frauenakademie ist auf 6 Semester angelegt. Die Anmeldung erfolgt jeweils für ein Semester. Die Teilnehmerinnen können sich am Ende eines Semesters neu entscheiden, ob sie das Studium fortsetzen wollen. Die Gruppe bleibt während der Semester bestehen. Nach jedem Semester erhalten die Teilnehmerinnen eine Teilnahmebescheinigung, auf der die angebotenen Fächer vermerkt sind.

| | |
|---|---|
| Beginn 2. Semester: | 01.04.2008 |
| Zugangsvoraussetzungen: | keine |
| Semesterdauer: | 24 Termine à 4 Unterrichtseinheiten = 96 UE |
| Unterrichtszeit: | dienstags u. donnerstags, 8:30-11:45 Uhr |
| Ort: | vhs Tübingen, Raum 115 |
| Kursgebühr: | 249 € pro Semester |

**Fächerangebot der Frauenakademie Tübingen:**

Kommunikation – Kulturwissenschaften – Ethik – Psychologie – Literatur – Philosophie – Politik

Kontakt:
Susanne Christel
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen
Tel.: 07071 5603-39
E-Mail: beruf@vhs-tuebingen.de

Telefonische Anmeldung: 07071 5603 29
(Kursnummer O 50961 bitte bei der Anmeldung angeben)

*Der Begriff „Akademie“ geht zurück auf den Heiligen Hain Akademos im Tempelbezirk des antiken Athen. 387 v. Chr. siedelte Platon dort seine Philosophenschule an und errichtete eine Kultstätte für die neun Musen. Im Schutz des Hains konnten Platon und seine Schüler, die sich „die Akademiker“ nannten, ungestört nachdenken und forschen.*

*„Studieren“ bedeutet soviel wie „nach etwas streben“, „sich um etwas bemühen“ – im weitesten Sinne: ein Ziel mit Einsatz und Überzeugung verfolgen.*

## BERUFL. SCHLÜSSEL-QUALIFIKATIONEN

### 50931
### Selbst- und Zeitmanagement
**Mehr Produktivität durch Gefühlsintelligenz und Zeitfreiraum**
Friedgard Blob
Im Beruf bestehen: Dafür muss man die eigenen Stimmungen und Gefühle steuern und Arbeitsabläufe gezielt ökonomisieren können. In diesem Trainingsseminar üben Sie, Vorläufer von emotionalen Entgleisungen zu erkennen und typisches Belastungsverhalten zu stoppen. Ihr Ressourcenpool wird angereichert durch Techniken des Focusing orientierten Zeitmanagements, die die Fähigkeit zur Selbstregulierung optimieren. Kurzinformation zu Focusing unter www.focusing-netzwerk.de. Frau Blob ist Dipl. Psych., Gesprächstherapeutin GwG/HPG, zert. Trainerin des Int. Focusing Instituts N.Y., Ausbilderin des Focusing Netzwerks FN.
Fr, 09.05., 18:15-21:15 Uhr
Sa, 10.05., 9:15-16:45 Uhr
42,30 €, vhs, Raum 017

### 50932
### Gruppentraining Soziale Kompetenz - Ihr Schlüssel zu privatem und beruflichem Erfolg
Dr. Martin Emrich
Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, selbstsicheres Auftreten und Ansprechen anderer Menschen gelten als Voraussetzung für erfolgreiches Handeln. Nicht jeder verfügt von selbst über diese Soft Skills, doch sie sind - genauso wie andere Verhaltensweisen auch - für jeden Menschen erlernbar. Soziale Kompetenz beschreibt Ihre Fähigkeit, sicher, souverän und wertschätzend mit anderen umzugehen. Entscheidend dabei ist, die eigenen Gefühle und Stimmungen bei der Interaktion mit anderen Menschen zu erkennen und konstruktiv auszudrücken sowie die Emotionen Ihres Gegenübers wahrzunehmen und auf sie eingehen zu können. Neben Kenntnissen im Umgang mit Ihren Mitmenschen lernen Sie in diesem Workshop schwierige Themen anzusprechen, Konflikte zu vermeiden und konstruktiv zu lösen. Dies ist sowohl in Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen ein wichtiges Thema als auch in allen anderen Beziehungen, die sinnvoll gestaltet sein wollen. Wir vermitteln Ihnen einige Techniken, um schwierige Situationen besser zu meistern. Mit Rollenspielen werden konkrete Situationen sowohl aus dem privaten, als auch beruflichen Leben nachgestellt. Sie lernen, konstruktives Feedback zu geben und selbst Feedback und Kritik anzunehmen. Ziel dieses Workshops ist es, in einem geschützten Rahmen sozial kompetentes Verhalten zu trainieren, damit Sie ein erfolgreiches, soziales Miteinander in allen Lebenssituationen erreichen können. Herr Dr. Emrich ist Dipl.Psychologe und unterrichtet mit unterschiedlichen professionellen Trainern.
Sa, 19.04., 9:00-17:00 Uhr
So, 20.04., 9:00-17:00 Uhr
56,00 €, vhs, Raum 015
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

### 50933
### Telefontraining - Professionell Telefonieren
Sarah Andiel
Das Medium Telefon besser nutzen und kundenfreundlicher telefonieren zu können, ist Ziel dieses Seminars. Die Themen sind u.a.:
- Grundsätzliches zum Telefonieren
- Sprache und Sprechweise
- Der professionelle Telefonplatz
- Verhalten bei ein- und ausgehenden Anrufen
- Formulierungshilfen und Tipps zur Gesprächsführung
- Umgang mit emotional aufgeladenen Anrufern und Reklamationen.

Frau Andiel ist Trainerin für Rhetorik, Verkauf und Kommunikation.
Mi, 11.06., 18:00-22:00 Uhr
Do, 12.06., 18:00-22:00 Uhr
32,00 €, vhs, Raum 015

### 50934

### Jetzt rede ich!
**Selbstbewusstes Auftreten kann man lernen**
Karin Huber
Sie fühlen sich manchmal nicht richtig ernst genommen? Sie werden in Gesprächen immer wieder unterbrochen und ärgern sich darüber? Oder Sie möchten einfach Ihre kommunikativen Möglichkeiten erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Lernen Sie sich selber und Ihre Wirkung auf andere besser kennen - und verändern. In lockerer Atmosphäre lernen Sie die wichtigsten Basics zu Sprache und Körpersprache kennen. Wir üben: den eigenen Standpunkt finden und vertreten, Anderen Grenzen aufzeigen, die eigene Präsenz stärken. Dazu arbeiten wir mit Übungen zur Körpersprache, zu Sprache und Aussprache, zum stimmlichen Ausdruck und zur Argumentation (3-Schritt-Methode). Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken mit.
Karin Huber ist Dipl. Sprecherzieherin und Sprecherin.
Sa, 12.07., 10:00-17:00 Uhr
24,00 €, vhs, Raum 015
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**O50954 Wildnispädagogik**
Berufsbegleitende Weiterbildung
Die sogenannte Wildnis war einmal die Heimat aller. So wie alle Naturvölker, alle Jäger- und Sammlerkulturen waren auch unsere Vorfahren damals auf eine unvorstellbar tiefe und vielschichtige Weise mit der Natur in allen ihren Aspekten und Erscheinungsformen vertraut. Nicht nur mit ihrem Verstand, sondern auch mit ihrem Gefühl und ihren Instinkten waren sie auf das Engste mit der sie umgebenden Schöpfung verwoben, als deren Teil sie sich verstanden. Im Laufe des Kultivierungs- und Zivilisierungsprozesses ist uns die Natur fremd geworden. Viele verstehen sie nur noch rudimentär und vor Wildnis haben die meisten Angst. In dieser Ausbildung werden Sie kraftvolle Mittel und Wege kennen lernen, sich selbst wieder mit der Natur zu verbinden und auf eine ganzheitliche Art und Weise in die Kreisläufe der Schöpfung einzutauchen. Sie werden Werkzeuge kennen lernen, die Ihnen helfen, Menschen bei ihren Erfahrungen in und mit der Natur zu begleiten und sie bei der Beziehungsaufnahme zur äußeren und „inneren“ Wildnis zu unterstützen. Die Schwerpunkte der Ausbildung setzen sich wie folgt zusammen:
- Fähigkeiten in der Wildnis zu leben und vertraut werden mit natürlichen Gefahren
- Wissen über Säugetiere und die Kunst des Fährten lesens
- Kennen lernen und Gebrauch von Pflanzen und Orientierung im Gelände
- Verständnis von ökologischen Zusammenhängen, Gemeinschaft und Gemeinwesen
- Wissen über Bäume und die Kunst zu Überleben
- Die Kunst des Natur-Mentoring

Die Lehrmethode haben wir den indigenen Völkern abgeschaut. Die Ureinwohner Nordamerikas bezeichnen sie als Coyote Teaching. Sie fordert vom Ausübenden, der/die hier viel eher Mentor/in denn Lehrer/ in ist, ein hohes Maß an Wachheit, Hingabe und eine gesunde Portion von liebevoll unterstützendem Humor. Coyote Teaching ist ein Schwerpunkt, der sich durch die gesamte Ausbildung zieht. Die Weiterbildung besteht aus insgesamt sechs aufeinander aufbauenden Abschnitten. Das Lernen und Erfahren findet auch durch die Hausaufgaben zwischen den einzelnen Fortbildungsabschnitten statt. Ein Praktikum und eine Abschlussarbeit runden diese einjährige Ausbildung ab. Ein neuer Lehrgang beginnt im März 2008 und endet im März 2009.
Termine:
07.03 - 09.03.08
30.05.- 01.06.08
04.07.- 06.07.08
11.09.- 14.09.08
05.12.- 07.12.08
13.03.- 15.03.09
Zusätzlich werden die Teilnehmenden im Laufe des Jahres zu einem einwöchigen Praktikum eingeladen, deren Termine individuell abgestimmt werden. Nach erfolgreichem Abschluss wird ein Zertifikat durch die Kooperationspartner ausgestellt.

Kursgebühr: 1250,00 EUR zzgl. Unterkunft u. Verpflegung (Ratenzahlung möglich).
Ort: Seminarzentrum Burg Wahrberg in Aurach
Auskunft: Wildnisschule Wildniswissen, Tel: 0511 5199680
Anmeldung: vhs Tübingen, Susanne Christel, Tel: 07071 5603 39

## PERSONALFÜHRUNG UND TEAMENTWICKLUNG

### 50940
### Teamentwicklung konkret - Last und Lust in Teams
Hans Peter Engel
Teams durchlaufen nahezu automatisch bestimmte Phasen im Laufe ihres Bestehens. Probleme und Schwierigkeiten, Unverständnis und Konflikte gesellen sich ebenfalls fast automatisch dazu. Teamentwicklung als aktiv gesteuerten Prozess zu betrachten dient der Verbesserung der Zusammenarbeit von Mitarbeitern. Das Arbeiten kann effektiver, zielgerichteter verlaufen und kreativere Lösungen entstehen in einem Prozess mit Spaß am gemeinsamen Tun. Kooperationsbereitschaft und Teamgeist werden gefördert und neue Potentiale in der Zusammenarbeit bringen spannende Entwicklungen mit sich. Sie erfahren in Theorie und Praxis, was Teamentwicklung bedeutet, und wir arbeiten an Ihren konkreten Beispielen, wie Ihre Teamarbeit verbessert werden kann. Das Seminar wird mit einem Outdoortraining praktisch ergänzt. Je nach Wetterlage wird gemeinsam geklettert oder Kanu gefahren. Herr Engel ist Personal - und Organisationsentwickler (VWA).
Fr, 06.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 07.06., 10:00-17:00 Uhr
39,00 €, vhs, Raum 017
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

ProfilPASS
GELERNT IST GELERNT

### 50941
### Systemische Führungskompetenz
**Die Führungskraft als Mentor, Berater und Coach im System**
Philipp Sänger
Zielgruppe: Mitarbeiter mit Teamverantwortung, Projektleiter, fachliche Führunskräfte, Führungskräfte, die ihr Repertoire erweitern möchten, um die Weiterentwicklung von Mitarbeitern, Prozessen und Strukturen optimal zu fördern.
Systemische Führung ist die Gestaltung von Rahmenbedingungen, in welchen sich Prozesse entwickeln können. Dabei wird Führung in einem ganzheitlichen Kontext von Wertesystemen, Strukturen und Beziehungen betrachtet. Die Führungskraft schafft Rahmenbedingungen für optimale Selbstorganisation. So kann sich Beteiligung, Kooperation und Verantwortungsbewusstsein innerhalb der Organisation entwickeln.
Mit diesem Seminar erweitern Sie Ihre Wahrnehmung als Führungskraft. Sie erkennen, wie Störungen auf einzelnen Systemebenen innerhalb einer Organisation zu Schwierigkeiten im Gesamtkontext führen können. Sie entdecken Möglichkeiten, Ihr Organisationsdesign so zu verändern, dass es zu Ihren Mitarbeitern passt und sich damit maximale Schubkraft entfalten kann. Schließlich erlernen Sie wirkungsvolle Techniken, um Veränderungsprozesse optimal zu begleiten und Widerstände erfolgreich aufzulösen.
Methoden: Referenten-Input, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele, NLP-Techniken, neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung.
Herr Sänger ist Dipl.Betriebswirt und u.a. in der innerbetrieblichen Mitarbeiterqualifizierung tätig.
Fr, 27.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 28.06., 9:00-17:00 Uhr
53,30 €, vhs, Raum 015
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

## MENSCH + BERUF

### 50951
### ProfilPASS - Sie können mehr als Sie glauben
Rose Geßler
Der ProfilPASS ist ein System zur Dokumentation Ihrer Fähigkeiten, egal wie und wo Sie diese erworben haben. Er wurde mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung entwickelt und erprobt. Die Arbeit mit dem ProfilPASS liefert Ihnen eine Entscheidungsgrundlage für
- die Planung Ihrer beruflichen Weiterentwicklung
- die Vorbereitung Ihres (Wieder-)Eintritts ins Erwerbsleben
- Ihre berufliche oder persönliche (Neu-)Orientierung
- Ihre Planung zukünftiger Lernvorhaben und Ziele

Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Kurses keine abschließende Bearbeitung des ProfilPASSes angedacht ist. Es werden exemplarisch Tatigkeitsfelder bearbeitet und so die Grundlage für die weitere Arbeit mit dem ProfilPASS gelegt. Zwischen den Kursterminen sollte Zeit und die Bereitschaft vorhanden sein, sich selbstständig mit dem ProfilPASS auseinanderzusetzen. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.profilpass.de. Frau Geßler ist Dipl. Psychologin und Mediatorin mit langjähriger Berufserfahrung im Personalwesen.
Sie wurde auf einer Ausbildung der Projektträger zusätzlich für die Arbeit mit dem ProfilPASS geschult und zertifiziert.
Fr, 04.04., 18:15-21:30 Uhr
Sa, 12.04., 9:00-16:00 Uhr
Fr, 25.04., 18:15-21:30 Uhr
61,70 € + 27,90 € Mat.
vhs, Raum 111

**50952**
**Bewerbertraining -**
**Die professionelle Präsentation am Arbeitsmarkt**
Hans Peter Engel
Das Seminar ist ein Angebot sowohl für Erstbewerber, als auch für die Bewerber, die sich beruflich verändern wollen. Es geht um die Darstellung Ihrer Stärken und Schwächen und der Präsentation der eigenen Person im Bewerbungsverfahren. Dazu gehört auch die Abgleichung der Anforderungen in der Stellenanzeige sowie die Erwerbsbiografie. In Rollenspielen und rethorischen Übungen wird das Verhalten vom Erstkontakt, über die Bewerbermappe, bis zum Auswahlgespräch trainiert. Herr Engel verfügt über langjährige Erfahrungen in der Personalarbeit und der Personalbetreuung.
Fr, 18.04., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 19.04., 10:00-17:00 Uhr
36,00 €, vhs, Raum 017
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

**Kurse speziell für Studierende finden Sie im Studiprogramm ab Seite 22.**

Zum Beispiel:
50071 Computerschreiben
50075 Ein Job, der zu mir passt
50076 Starthilfe Praktikum
50090 Prüfungsvorbereitung - aber richtig!
50937 Bessere Hausarbeiten ohne Chaos und Stress
50957 Zielsicher zum Studienplatz

## 4. Beruflicher Orientierungstag für Frauen

### Marketing in eigener Sache!

Was kann ich, wie bewerbe ich mich?

Veranstaltet von der Gleichstellungsbeauftragten der Universitätsstadt Tübingen, dem Regionalbüro für berufliche Fortbildung Reutlingen/Tübingen und Zollernalb, der Beauftragten für Chancengleichheit von der Agentur für Arbeit und der vhs Tübingen.

**am 18.04.2008**
**von 08:30 Uhr – 12:30 Uhr**
**in der vhs Tübingen**
**Saal**

**Ablauf**

**08:30 Uhr Eröffnung**
Dr. Susanne Omran, Gleichstellungsbeauftragte der Universitätsstadt Tübingen und Astrid Werner, Leiterin des Regionalbüros

**08:45 Uhr - 10:15 Uhr Jetzt komm´ ich! Sie haben viel zu bieten – packen Sie es an!**
Brigitte Humpl, Trainerin und Coach, systemische Therapeutin (DGSF)

**10:30 Uhr - 12:00 Uhr Sie haben viel zu bieten – so verpacken Sie es! Die erfolgversprechende Bewerbungsmappe!**
Rose Gessler, Industriekauffrau, Mediatorin und Diplom Psychologin

**12:00 Uhr - 12:30 Uhr Abschluss**

Anmeldung:
vhs Tübingen, 07071 5603-29
Info: vhs Tübingen, 07071 5603-39
Die Teilnahme kostet 15 Euro.

## Eigene Potentiale entdecken und gezielt nutzen - Hilfreiches Instrument für Ihre Lebens- und Berufsplanung

„Lebenslanges Lernen“ als bildungspolitische Prämisse gibt es schon lange – aber erst jetzt gibt es den richtigen Schlüssel dazu, der es einzelnen Menschen ermöglicht, dies gezielt in die Tat umzusetzen: das ProfilPASS - System bringt Struktur in das Nachdenken über sich selbst.

**Das ProfilPASS-System im Überblick**
Die Ermittlung und Dokumentation der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen erfolgt mit Hilfe des **ProfilPASS-Ordners**. Es geht um Fähigkeiten, die zum Beispiel während der Ausbildung, im Ehrenamt, während der Erwerbstätigkeit, in der Freizeit oder der Familientätigkeit erworben wurden. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Ermittlung eigener Fähigkeiten und Kompetenzen ohne Unterstützung durch Fachpersonal schnell an Grenzen stößt. Der geschulte Blick von außen führt zu einer erweiterten Wahrnehmung des eigenen Handelns und der damit verbundenen Fähigkeiten und Kompetenzen. Aus diesem Grund wird eine **professionelle Begleitung** in Form einer Beratung oder eines Seminarangebotes empfohlen. Durch einen so geleiteten Prozess können auch bisher weniger bewusste Fähigkeiten und Kompetenzen aufgedeckt werden. Ziel ist es, zu einem umfassenden Überblick der verschieden ausgeprägten Fähigkeiten und Kompetenzen zu gelangen. Nach Bedarf können dann ebenfalls sinnvolle erste Schritte für die eigene Weiterentwicklung besprochen werden. ProfilPASS-Ordner und professionelle Begleitung bilden gemeinsam das so genannte **ProfilPASS-System**.
Wie ist der ProfilPASS-Ordner aufgebaut?

Im **Abschnitt 1 „Mein Leben - ein Überblick“** geht es zunächst darum, wichtige Lebensstationen in so unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern wie beispielsweise Schule, Beruf, Familie oder Freizeit zu identifizieren, also einen Blick auf das eigene Leben zu werfen: *An welchen unterschiedlichen Orten und in welchen Zusammenhängen war ich tätig und was erscheint mir davon wichtig?*

Ausgehend von diesem Überblick erfolgt im **Abschnitt 2 „Meine Tätigkeitsfelder - eine Dokumentation“** eine nähere Betrachtung der sichtbar gewordenen Lebensstationen: *Welche dieser Felder sind für mich besonders bedeutsam? Welche Aktivitäten und einzelne Tätigkeiten habe ich dort ausgeführt? Welche Fähigkeiten und Kompetenzen sind damit verbunden und wie bewerte ich sie?*

An diesen Schritt schließt sich im **Abschnitt 3 „Meine Kompetenzen - eine Bilanz“** die Zusammenfassung der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen an: *Wo liegen meine besonderen Stärken?*

Der **Abschnitt 4 „Meine Ziele und die nächsten Schritte“** bietet schließlich die Möglichkeit, ausgehend von den sichtbar gewordenen persönlichen Stärken eigene Wünsche und Ziele möglichst konkret zu formulieren: *Was kann und was möchte ich beruflich und in der Freizeit gerne tun, welche Interessen weiterverfolgen, in welche Richtung will ich mich weiterentwickeln?*

Ergänzend dazu bietet der **Abschnitt 5 „ProfilPASS Plus “** Platz für Zeugnisse, Teilnahmebescheinigungen und sonstige Nachweise über eigene Fähigkeiten und Kompetenzen unterschiedlichster Art. Diese können hier systematisch gesammelt und als Unterlagenpool für eine Bewerbung zielgerichtet ausgewählt und zusammengestellt werden. Außerdem enthält der ProfilPASS Plus Hinweise auf weitere Möglichkeiten, seine Kompetenzen überprüfen zu lassen, Hinweise für Bewerbungen und viele andere Informationen.
Frau Geßler, unsere Dozentin für den ProfilPASS, ist Diplom Psychologin und Mediatorin mit langjähriger Berufserfahrung im Personalwesen. Sie wurde auf einer Ausbildung der Projektträger zusätzlich für die Arbeit mit dem ProfilPASS geschult und zertifiziert.

Kurs siehe Seite 93.

# Gesund arbeiten

## Emotionale Gesundheit – Seelische Balance

Psychische Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz haben die körperlichen Belastungen inzwischen eingeholt, teilweise sogar deutlich überholt. Der „menschliche Faktor“ spielt am Arbeitsplatz inzwischen die Hauptrolle.
Mit gesunden, zufriedenen und motivierten Beschäftigten kann ein Unternehmen auf Dauer leistungsfähig und erfolgreich arbeiten.
Gesundheitliche Prävention kann auch im psycho-sozialen Bereich stattfinden. Entsprechende Maßnahmen verhindern Ausfälle und tragen zur Verbesserung des Arbeitsklimas bei. Wir haben eine kleine Auswahl aus unserem Programm für Sie zusammengestellt, die dazu dienen können, mit mehr Gelassenheit an die Arbeit zu gehen.

**10702**
**Sicher und gelassen im Stress**
Sa, 12.04., 9:00-16:00 Uhr
So, 13.04., 9:00-13:30 Uhr
Sa, 07.06., 9:00-13:30 Uhr
58,80 EUR, vhs, Raum 015
**mehr auf S. 14**

**10703**
**Umgang mit Ärger**
Sa, 26.04., 9:00-17:45 Uhr
29,40 EUR, vhs, Raum 015
**mehr auf S. 14**

**10704**
**Lösungen konstruieren, statt Probleme analysieren**
Fr, 11.04., 18:30-21:30 Uhr
11,80 EUR, vhs, Raum 015
**mehr auf S. 14**

**10705**
**Schlaflosigkeit und Schlafapnoe**
Di, 10.06., 19:00-21:30 Uhr
9,80 EUR, vhs, Raum 015
**mehr auf S. 14**

**50931**
**Selbst- und Zeitmanagement**
Fr, 09.05., 18:15-21:15 Uhr
Sa, 10.05., 9:15-16:45 Uhr
42,30 EUR, vhs, Raum 017
**mehr auf S. 92**

**50932**
**Gruppentraining Soziale Kompetenz**
Sa-So, 19.-20.04., je 9:00-17:00 Uhr
56,00 EUR, vhs, Raum 015
**mehr auf S. 92**

**50941**
**Systemische Führungskompetenz**
**Die Führungskraft als Mentor, Berater und Coach im System**
Fr, 27.06., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 28.06., 9:00-17:00 Uhr
53,30 EUR, vhs, Raum 015
**mehr auf S. 93**

## Entspannung und Bewegung

Im Durchschnitt verbringen wir 40 Stunden in der Woche an unserem Arbeitsplatz. Gemessen an unserer gesamten Lebenszeit ist das eine ganze Menge (wenn man davon ausgeht, dass wir ca. 7 Stunden in der Nacht schlafen). Deshalb ist es sinnvoll, sich Gesundheit und körperliches Wohlbefinden auch am Arbeitsplatz zu erhalten. Eine gute Möglichkeit besteht darin, sich in der Freizeit zum Ausgleich zu bewegen und zu entspannen. Eine kleine Beschreibung der möglichen Kursangebote aus unserem Programm mit Seitenzahlen hilft Ihnen beim Aussuchen. Unsere Broschüre „Gesund & Fit“ (Heftmitte) möchten wir Ihnen besonders ans Herz legen.

**Progressive Muskelenstpannung**
Durch abwechselndes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu locker.
**mehr ab S. 48**

**Wirbelsäulengymnastik**
Ziel des Rückentrainings ist es bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates auszugleichen und insbesondere die Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur zu stärken. Diese Kräftigungsübungen wirken stabiliserend und beugen Rückenschmerzen vor.
**mehr ab S. 52**

**Qi Gong**
Qi Gong ist eine aus China stammende Atems-, Bewegungs- und Entspannungslehre, mit der die Gesundheit aller innerer Organe und die Lebensenergie verbessert wird. Eine größere Leistungsfähigkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit könenn Sie sich durch regelmäßiges Üben selbst erarbeiten.
**mehr ab S. 41**

**Prävention von Übergewicht und Diabetes - Bewegung**
Ausdauertraining senkt messbar den Blutzuckerspiegel im Blut. Nebenbei bleiben noch ein paar Pfunde auf der Strecke und die Lebensfreude wächst.
**mehr ab S. 47**

**Yoga**
Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode aus Indien, die sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.
**mehr ab S. 50**

**Pilates**
Ein ganzheitliches Traningskonzept, das die Körperhaltung schult, das Körperbewusstsein vertieft und so zu einem neuen Körpergefühl und Steigerung der Leistungdfähigkeit führt.
**mehr ab S. 54**

**Step fitmix**
Trainieren Sie gleichzeitig Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft.
**mehr ab S. 54**

## BEBENHAUSEN

**Anmeldung:** schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Schönbuchstraße 2, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

### 70002
### Ausgleichsgymnastik
Kornelia Jakoby
Ziel des Kurses ist es, einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen - ob im Alltag oder im Beruf - anzubieten. Nach einem intensiven „Warm-up“ folgen Übungen zur allgemeinen Kräftigung, wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird. Dehn- und Atemübungen gehören ebenso zum Programm wie das entspannende „Cool-down“ am Ende der Stunde. Bitte mitbringen: Iso-Matte o. Handtuch, Sportkleidung
mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
19 Termine, 74,50 €
Altes Schulhaus

## BÜHL

**Anmeldung:** schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Bühler Rathausplatz 2, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

### 71001
### Gespräche über Bücher
Renate Stephan
Im gemeinsamen Gespräch über die verschiedenen eigenen Leseeindrücke und Erfahrungen sollen neue Lesehorizonte eröffnet und literarische Zusammenhänge vermittelt werden. Der Kurs wendet sich an alle, die gerne lesen und sich dazu Austausch und Anregung wünschen. Kursabende ca. vierwöchentlich, die konkreten Termine und die Lektüre werden gemeinsam ausgewählt.
dienstags 20:30-22:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
5 Termine, 29,40 €

### 71006
### Wirbelsäulengymnastik
Marianne Stegemann
Probleme mit der Wirbelsäule entstehen vor allem durch Bewegungsmangel, Fehlbelastungen und Muskelschwächen des Bewegungsapparates. Durch Streck-, Dehn- und Kräftigungsübungen steigern Sie das Wohlbefinden Ihrer Wirbelsäule. Sie lösen Verspannungen und kräftigen die wirbelsäulestützende Muskulatur. Wirken Sie dem Stress Ihrer Wirbelsäule aktiv entgegen und Ihr Rücken bleibt mobil. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Decke.
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Turnhalle

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der **DAK, Barmer Ersatzkasse, BKK Gesundheit, GEK, AOK und weiteren Krankenkassen** gefördert. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

## HAGELLOCH

**Anmeldung:** schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Hagenloher Straße 1, 72070 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

### 72001
### Yoga
Helga Bernhardt
Ashtanga-Yoga ist eine dynamische Methode, die den Atem mit Bewegung in Einklang bringt. Dadurch wird die Kraft, die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Entspannung der Ausübenden geschult. Die einzelnen Yogahaltungen (Asanas) werden durch atemkoordinierte Zwischenübungen energetisch verbunden, so wird der Körper erwärmt und auf das nächste Asana vorbereitet. Es gibt festgelegte Abfolgen von Asanas, Serien genannt. Die erste Serie, die Yogatherapie heißt, wird zur Aufwärmung eingeleitet mit dem Sonnengruß und wird nach und nach erarbeitet, beginnend mit den einfachsten Übungen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Kissen, Handtuch
mittwochs 17:30-19:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
12 Termine, 70,60 €
Kindergarten Viehtorstraße

### 72002
### Hatha-Yoga
Erne Greiner
Yoga hilft, die Atmung zu entwickeln und zu seelischer Ausgeglichenheit zu finden. Yoga regt zum bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit an und hilft, die Quelle von Vitalität und Gelassenheit in uns selbst zu entdecken. Schwerpunkte: Atemarbeit, kleine Übungsreihen zu Bewegungsabläufen und Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke o. Yogamatte, Handtuch oder kleines Kissen. Kein Kurs am 7.5.08.
mittwochs 19:15-20:45 Uhr, ab Mi, 5.3.08
12 Termine, 70,50 €
Kindergarten

## HIRSCHAU

**Anmeldung:** schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Kingersheimer Straße 57, 72070 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

### 73002
### Ausgleichsgymnastik
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, Übungen zu zeigen, die diese Schwächen verbessern können. Insbesondere soll die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt werden. Bitte mitbringen: Turn- bzw. Jogginganzug, Turnschuhe, rutschfeste Matte.
mittwochs 19:30-20:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Vereinszimmer

Anmeldung unter
www.vhs-tuebingen.de

## KILCHBERG

**Anmeldung:** schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Tessinstraße 2, 72072 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

### 74001
### Englisch B1 (Mittelstufe 3)
Gundi Reichenmiller
Ein abwechslungsreicher Kurs für Wiedereinsteiger/innen. Neben Wiederholung von Grammatik steht der Ausbau des Wortschatzes und die Konversation im Vordergrund.
New Headway Intermediate, ISBN 136027, ab Lekt. 11.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
10 Termine, 65,20 €
Rathaus, Vereinszimmer

### Ausgleichsgymnastik
Ziel des Kurses ist es, einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen - ob im Alltag oder im Beruf - anzubieten. Nach einem intensiven „Warm-up“ folgen Übungen zur allgemeinen Kräftigung, wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird. Dehn- und Atemübungen gehören ebenso zum Programm wie das entspannende „Cool-down“ am Ende der Stunde. Bitte mitbringen: Isomatte oder großes Handtuch, Sportkleidung.

### 74007
Tracy Ingino
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 €
Mehrzweckhalle Kilchberg

### 74008
Tracy Ingino
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 €
Mehrzweckhalle Kilchberg

## PFRONDORF

**Anmeldung:** schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Lustnauer Straße 1, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

### 75001
### Konversationskurs Französisch B1
Uwe Schermaul
In diesem Konversationskurs werden Sachtexte und nicht zu schwierige literarische Texte behandelt. Die Kursteilnehmer bestimmen die Auswahl der Texte mit. Im Vordergrund steht die sprachliche Äußerung vom kürzeren Redebeitrag in Diskussionsrunden bis zum zusammenhängend gesprochenen Kurzvortrag. Kleine grammatische Einheiten ergänzen die Textarbeit.
donnerstags 19:30-21:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 88,20 €
Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

### 75002
### Spanisch A1
**Crashkurs für den Urlaub**
Kerstin Elsner-Mann
Planen Sie demnächst einen Urlaub ins spanischsprachige Ausland? Haben Sie sich vorgenommen, diesmal etwas mehr sprechen und verstehen zu wollen als „Hola“ und „Gracias“?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Speziell auf den Urlaub abgestimmte Alltagssituationen, z.B. Ankunft am Flughafen, im Restaurant, Einkaufen, nach dem Weg fragen, etc. werden in diesem Kompaktkurs spielerisch eingeübt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lernmaterial wird im Unterricht zur Verfügung gestellt.
samstags 9:00-12:15 Uhr, ab Sa, 19.4.08
2 Termine, 25,50 €
Süßerstr. 4

### 75003
### Hatha-Yoga
Anita Egler
In achtsamen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wollen wir Körper und Geist aus ihren alltäglichen Bewegungen heraus zu besonderen Haltungen hinführen. Mit zunehmender Konzentrationsfähigkeit kann es gelingen, Veränderungen im Hinblick auf Körper, Atem und Geist wahrzunehmen und miteinander zu verbinden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Sitzkissen.
donnerstags 17:45-19:15 Uhr, ab Do, 28.2.08
13 Termine, 76,40 € + 12,20 € Mat.
Ev. Gemeindehaus

### 75004
### Fit nach der Rückbildung
Rosi Laile
Ein flotter Kurs, in dem junge Mütter mit gezielten Übungen und viel Spaß sowohl ihre Kondition, als auch den gesamten Körper kräftigen und stabilisieren (z.B. Beckenboden, Bauch, Rücken). Kinderbetreuung ist geplant!
freitags 9:30-10:30 Uhr, ab Fr, 29.2.08
12 Termine, 47,00 € + 15,00 € Mat.
Ev. Gemeindehaus

### 75005
### Wirbelsäulengymnastik
Ursula Leute
Durch Fehlhaltungen und fehlerhaftes Verhalten im Alltag, Beruf und Sport, z.B. beim Stehen, Sitzen und Bücken entstehen häufig Rückenschäden und Rückenschmerzen. Ziel ist es, richtige Körperhaltung, wirbelsäulenfreundliche Verhaltensweisen für den Alltag und die dazu gehörenden präventiven Übungen zur Herstellung eines Muskelgleichgewichtes durch Dehnung und Kräftigung zu lernen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte.
dienstags 8:30-9:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
11 Termine, 43,10 € + 14,70 € Mat.
Ev. Gemeindehaus

### 75006
### Fit in den Morgen
**für junge und junggebliebene Frauen**
Antje Künstle
Ein Bewegungsangebot mit intensivem „Warm up“, gezieltem Ganzkörpertraining zur Kräftigung vor allem der Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur (auch mit Theraband), einem abschließenden Entspannungsteil, bei dem Sie sich rundum wohl fühlen - viel Spaß! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte o.ä.
donnerstags 8:15-9:15 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 € + 12,20 € Mat.
Ev. Gemeindehaus

### 75007
### Wirbelsäulengymnastik für Männer
Antje Künstle
Das Berufs- und Arbeitsleben bringt oft starke Belastungen für die Wirbelsäule und den Bewegungsapparat mit sich. Ziel des Kurses ist, den Körper durch eine Vielzahl funktionaler Kräftigungsübungen, durch Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung, durch Dehnung und Entspannung zu unterstützen. Gemeinsam erarbeiten wir uns Tipps für wirbelsäulengerechtes Alltagsverhalten.
donnerstags 10:30-11:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 € + 12,20 € Mat.
Ev. Gemeindehaus

### 75008
### Wirbelsäulengymnastik
Antje Künstle
Sie wollen eine Stunde in der Woche etwas Gutes für sich und insbesondere Ihren Rücken tun? Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm bietet Tipps und Anregungen für wirbelsäulengerechtes Alltagsverhalten und Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur. Entspannungsübungen und Reflexion der eigenen Körperhaltung runden unser Programm ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.
donnerstags 9:20-10:20 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 € + 12,20 € Mat.
Ev. Gemeindehaus

### Aquajogging - Aqua Fit
Ein fetziges Ausdauerprogramm mit intensiven Belastungen von Herz und Kreislauf und der gesamten Muskulatur erwartet Sie. Durch stark rhythmisierte Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers wird diese kraftbetonte Allround-Gymnastik für Sie zu einem mitreißenden Ausdauer- und Krafttraining.

### 75010
Ursula Christokat
dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
18 Termine, 70,60 €
Kreissonderschule, Schwimmhalle

### 75011
Ursula Christokat
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
18 Termine, 70,60 €
Kreissonderschule, Schwimmhalle

### Wasserwirbelsäulengymnastik
Gisela Heller
Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskulöse Gleichgewicht nicht stimmt. Gründe sind oft einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur. Sofern vorhanden eine Poolnudel mitbringen. Wassertemp.: 29°.

### 75016
donnerstags 16:30-17:15 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 44,10 €
Kreissonderschule, Schwimmhalle

### 75017
donnerstags 17:15-18:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 44,10 €
Kreissonderschule, Schwimmhalle

### 75018
### Wassergymnastik
Silke Kaspar
Es werden leichte Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und Koordination in 1,30 m tiefem Wasser durchgeführt. Spaß und Spiel sollten ebenfalls nicht zu kurz kommen! Teilnehmen können Schwimmer und Nichtschwimmer. Bei gesundheitlichen Problemen sollte der Arzt befragt werden.
montags 19:00-19:45 Uhr, ab Mo, 18.2.08
13 Termine, 38,20 €
Kreissonderschule, Schwimmhalle

## UNTERJESINGEN

**Anmeldung:** schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Jesinger Hauptstraße 56, 72070 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

### 76004
### Fitnessgymnastik
Anne-Kathrin Manz
Spaß an der Bewegung: Mit Musik unterstütztes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit wichtiger Muskelgruppen. Neben Aufwärm-, Ausdauer- und Kräftigungsphasen kommt auch die Entspannung nicht zu kurz, so dass Sie sich fit und wohl fühlen! Bitte mitbringen: Iso- oder Gymnastikmatte/Handtuch.
montags 19:15-20:15 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 EUR, Schule, Singsaal

## WEILHEIM

**Anmeldung:** schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Wilonstraße 3, 72072 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

### 77003
### Ausgleichsgymnastik
Ursula Leute
Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die eine intensive Ausdauergymnastik mit Musik machen wollen. Sie trainieren hauptsächlich das Herz-/Kreislaufsystem und schulen ihre Koordinationsfähigkeit. Außerdem wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Sie lernen Übungen kennen, mit denen Sie zu Hause selbständig trainieren können.
montags 9:00-10:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
14 Termine, 54,80 €, Rammerthalle

| | Kreativität / Tanz | Sprachen | EDV / Berufliche Bildung |
|---|---|---|---|
| **Juli** | ab 04.07.<br>**Mode Design I Grundlagen des Modezeichnens**<br>Fr+Sa, Fr: 19:00-22:00 Uhr, Sa.: 9:00-17:00 Uhr<br>**mehr auf S. 30**<br><br>ab 04.07.<br>**Mit Licht gestalten**<br>**Ein Fotokurs in Theorie und Praxis**<br>Fr-Sa, Sa: 20:00-22:00 Uhr, Sa: 8:00-20:00 Uhr<br>**mehr auf S. 34**<br><br>am 11.07.<br>**Fototreff - analog und digital**<br>Fr, 19:30-22:00 Uhr<br>**mehr auf S. 34**<br><br>am 12.07.<br>**Fotos von „Ihr“**<br>Sa, 09:30-20:00 Uhr<br>**mehr auf S. 35**<br><br>am 20.07.<br>**Aktzeichnen und -malen**<br>**für Anfänger/Fortgeschrittene**<br>So, 09:30-18:00 Uhr<br>**mehr auf S. 30**<br><br>ab 25.07.<br>**Freies Malen mit Korrektur**<br>**Kleingruppe - Intensiv**<br>Fr+Sa, Fr: 19:30-22:00 Uhr, Sa: 13:15-18:00 Uhr<br>**mehr auf S. 32**<br><br>ab 28.07.<br>**Latin Dance Aerobic**<br>Mo, Di, Mi, Do, 19:00-20:00 Uhr<br>**mehr auf S. 43** | am 03.07<br>**Spracherberatung Deutsch als Fremdsprache**<br>Do, 17:00-19:00 Uhr<br>**mehr auf S. 64**<br><br>ab 07.07.<br>**Deutsch Integrations- und Intensivkurse**<br>**auf verschiedenen Stufen**<br>jeweils 25 Termine, 5 Wochen, Mo-Fr, 08:30-12:00 Uhr<br>**mehr auf S. 64**<br><br>ab 07.07.<br>**Deutsch Intensiv B1.2 Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch“**<br>25 Termine, 5 Wochen, Mo-Fr, 08:30-12:00 Uhr<br>**mehr auf S. 66**<br><br>ab 07.07.<br>**Deutsch Intensiv B2.1**<br>25 Termine, 5 Wochen, Mo-Fr, 08:30-12:00 Uhr<br>**mehr auf S. 67**<br><br>ab 07.07.<br>**Deutsch Intensiv B2.2 Vorbereitung auf das “Zertifikat Deutsch für den Beruf“** 25 Termine, 5 Wochen, Mo-Fr, 08:30-12:00 Uhr<br>**mehr auf S. 67**<br><br>ab 14.07.<br>**Bring your English up to par B1 - English compact course**<br>**Kleingruppe**<br>5 Termine, Mo-Fr, 20:00-21:30 Uhr<br>**mehr auf S. 68** | ab 05.07.<br>**Ganzheitliches Sprachtraining**<br>Sa+So, 09:00-17:00 Uhr<br>**mehr auf S. 90**<br><br>am 12.07.<br>**Jetzt rede ich! Selbstbewusstes Auftreten kann man lernen**<br>Sa, 10:00-17:00 Uhr<br>**mehr auf S. 92**<br><br>am 15.07.<br>**Ausbildungsbewerbung, aber richtig!**<br>**für Schüler/innen der Klassen 11-13**<br>Di, 14:00-16:30 Uhr<br>**mehr auf S. 91**<br><br>am 16.07.<br>**Auswahlverfahren erfolgreich meistern!**<br>**für Schüler/innen der Klassen 11-13**<br>Mi, 14:00-17:00 Uhr<br>**mehr auf S. 91**<br><br>ab 28.07.<br>**Computerkids**<br>**für 8-12jährige**<br>Mo-Fr, je 09:00-12:00 Uhr<br>**mehr auf S. 88** |
| **August / September** | | ab 11.08.<br>**Deutsch Grammatik kompakt A2/B1**<br>10 Termine, Mo, 08:30-13:00 Uhr<br>**mehr auf S. 66**<br><br>ab 01.09.<br>**Intensive Französisch-Wiederholung für Schüler/innen**<br>**Nach den Sommerferien fit ins neue Schuljahr**<br>4 Termine, Mo-Do, 14:00-17:00 Uhr<br>**mehr auf S. 71**<br><br>ab 08.09.<br>**Deutsch Wortschatz und Konversation kompakt (A2/B1)**<br>**erzählen - diskutieren - argumentieren**<br>10 Termine, Mo-Fr, 08:30-13:00 Uhr<br>**mehr auf S. 66** | ab 04.08.<br>**Computerkids**<br>**für 8-12jährige**<br>Mo-Fr, je 09:00-12:00 Uhr<br>**mehr auf S. 88**<br><br>ab 25.08.<br>**Computerkids**<br>**für 8-12jährige**<br>Mo-Fr, je 09:00-12:00 Uhr<br>**mehr auf S. 89** |

| Bewegung / Entspannung / Essen und Trinken | Umwelt / Natur / Heimatkunde | |
|---|---|---|
| ab 01.07.<br>**Hatha-Yoga**<br>**Anfänger**<br>Di, 18:30-19:45 Uhr, 6 Termine<br>**mehr auf S. 50**<br><br>ab 01.07.<br>**Bewegung!**<br>**Prävention von Übergewicht und Diabetes**<br>Di, 17:00-18:10 Uhr, 10 Termine<br>**mehr auf S. 47**<br><br>ab 01.07.<br>**Fitnessgymnastik mit Musik**<br>Di, 20:00-21:00 Uhr, 4 Termine<br>**mehr auf S. 54**<br><br>ab 01.07.<br>**Ristorante - Küche Italien pur!**<br>Di, 18:30- 21:30 Uhr, 3 Termine<br>**mehr auf S. 57**<br><br>ab 04.07.<br>**Krav Maga DEFCON®-KMD® - Selbstverteidigung für Studierende**<br>Fr+Sa, 18:00-21:00 Uhr<br>**mehr auf S. 24**<br><br>am 05.07.<br>**Entdecke Dein Inneres Feuer**<br>Sa, 10:00-17:00 Uhr<br>**mehr auf S. 47**<br><br>ab 09.07.<br>**Nordic Walking für Fortgeschrittene**<br>Mi, 18:00-19:30 Uhr, 4 Termine<br>**mehr auf S. 55**<br><br>am 19.07.<br>**Zivilcourage - Nothilfe bei Angriffen in der Öffentlichkeit**<br>Sa, 11:00-18:00 Uhr<br>**mehr auf S. 24** | | |
| ab 06.09.<br>**Wirbelnde Stöcke**<br>Sa+So, 13:00-18:00 Uhr<br>**mehr auf S. 48** | am 01.08.<br>**Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar**<br>Freitag, 21:00-22:00 Uhr<br>**mehr auf S. 16**<br><br>am 15.08.<br>**Wie führe ich meinen Gast durch Tübingen?**<br>Freitag, 14:00-16:00 Uhr<br>**mehr auf S. 16**<br><br>am 17.08.<br>**Köhlerfahrt - Kutschfahrt**<br>Sonntag, 09:00-17:00 Uhr<br>**mehr auf S. 18**<br><br>am 23.08.<br>**Geologische Albtraufwanderung**<br>Samstag, 14:00-17:00 Uhr<br>**mehr auf S. 18** | |

## Sommer-Volkshochschule 2008

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
hier schon einmal ein kleiner Vorgeschmack, was Sie in diesem Sommer an der vhs erwarten wird. Das ist aber längst nicht alles: In unserem Flyer, den wir ab Mitte Juni in der Stadt verteilen und den Sie auf unserer Homepage zum Herunterladen finden werden, gibt es das komplette Programm für schöne, (ent-)spannende und bewegte Ferien zu Hause. Dabei ist für die ganze Familie etwas dabei.

# Außenstellen

**Ammerbuch**
**Bodelshausen**
**Dettenhausen**
**Dußlingen**
**Kirchentellinsfurt**
**Kusterdingen**
**Mössingen**
**Nehren**
**Ofterdingen**
**Pliezhausen**

**Ihre Ansprechpartnerin:**
**Susanne Walser, Tel. 5603-30**
**leitung@vhs-tuebingen.de**

**Neues aus den Außenstellen:**
An dieser Stelle können Sie, bevor Sie sich „Ihrer“ Außenstelle widmen, immer etwas Neues und Interessantes über die Arbeit vor Ort erfahren.

**Mössingen**
Die Mössinger Außenstelle wird von städtischer Seite vorbildlich unterstützt. Nach außen sichtbar wird dies durch das **Büro der vhs**, das sich im Rathaus befindet. Die neuen Öffnungszeiten haben sich inzwischen gut bewährt. Frau Schelling und Frau Neth sind ein sehr gutes Team und beraten die Teilnehmer/innen und Kursleiter/innen mit viel Freude. Bestimmt sind Sie schon gespannt auf das neue Mössinger Programm, das **zum ersten Mal** unter der Regie von **Elke Schelling** entstanden ist.

In Mössingen wird jetzt auch ein durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderter **Integrationskurs** durchgeführt. Dies ist ein Angebot für Frauen, die auf Dauer in Deutschland leben und gut Deutsch sprechen möchten.

Frau Schelling hat ein buntes und informatives Programm zusammengestellt. Neben den Klassikern in den Sprachen wird zum ersten Mal **Business-Englisch** angeboten.
Im **EDV-Bereich** ist von der Einführung bis hin zum Spezialkurs zum Thema Datensicherheit für jede/n etwas dabei. Kenntnisse, Fertigkeiten, persönliche und fachliche Kompetenzen fördern den beruflichen Erfolg, sichern den Arbeitsplatz und steigern die Aufstiegs- und Vermittlungschancen.

**Kochen**: Lernen Sie, so genial wie Jamie Oliver zu kochen oder soll es lieber die ausgleichende Sommerküche nach den 5 Elementen der chinesischen Medizin sein?

**Frauenakademie:** Es wird wieder eine Frauenakademie angeboten. Der Infotermin im März informiert Sie über die Inhalte, und Sie können Ihre potenziellen „Mitstreiterinnen“ kennen lernen. Über sechs Semester verteilt, bietet die Frauenakademie Vorlesungen und Seminare zu verschiedenen Themen an, u.a. Literatur, Politik, Ethik oder Englisch. Nutzen Sie diese Chance für Ihre persönliche Weiterbildung.

**Gesundheitsangebote in allen Außenstellen**
Es ist gar nicht so einfach, ein gutes und aktuelles Programm in den Außenstellen zu machen. Rücksicht genommen werden muss auf die Räumlichkeiten, die zur Verfügung stehen ebenso wie auf die Belange und Interessen der Vereine. Die Volkshochschule und ihre Außenstellenleiter/innen legen großen Wert auf ein **unbelastetes Verhältnis** zu den **örtlichen Sportvereinen**. Das Angebot der Volkshochschule besteht in präventiven zielgruppenspezifischen Angeboten sowie einem großen Anteil an **Entspannungs- und Körperwahrnehmungsangeboten**. So sind unsere **Gymnastikangebote** keine Sportangebote, sondern zeichnen sich aus durch Offenheit für jeden, zeitlich begrenzte Teilnahme in einem Kurs mit bestimmten Inhalt und eindeutigen Verzicht auf wettkampforientierten Leistungssport – es handelt sich um eine **ganzheitliche Gesundheitsbildung**. Die Volkshochschulen bieten in der Regel **Angebote für verschiedene Zielgruppen** wie z.B. Sportungewohnte oder Ältere.

Das Thema **„Altern und Gesundheit“** ist momentan sehr aktuell und wird es aufgrund des demographischen Wandels sicherlich bleiben. In den Außenstellen unterstützt das vhs-Angebot **ältere Menschen** darin, aktiv und gesund älter zu werden.
Ziele zur **Gesundheitsförderung bei älteren Menschen** sind Erhaltung von körperlicher, seelischer, sozialer und psychischer Gesundheit, aktive und selbstverantwortliche Lebensführung, gesundheitliches Wohlbefinden (objektive Leistungsfähigkeit / subjektives Wohlbefinden) sowie gesundheitsbewusstes Verhalten (Was tut mir gut?).

**Möchten Sie Kursleiter/in in einer Außenstelle werden?**
Haben Sie Lust bekommen, an der vhs zu unterrichten? Verfügen Sie über eine entsprechende Qualifikation? Dann melden Sie sich bei Ihren Ansprechpartner/innen vor Ort. Die Teilnehmer/innen freuen sich mit uns über das neue Angebot in „Ihrer“ Außenstelle. Als Kursleiter/in können Sie über die Volkshochschule an Fortbildungsveranstaltungen (regional und überregional) teilnehmen. Wir beteiligen uns an den Kosten. Damit erwerben Sie eine Qualifikation, die vielseitig nutzbar ist.

# Ammerbuch

**Leitung: Ellen Dieter**
**Baumgartenring 21**
**72119 Ammerbuch**

**Auskunft und Anmeldung:**
**Tel. 07073 916813, Fax 07073 9101333**
**E-Mail: ammerbuch@vhs-tuebingen.de**

### Geschützter Grünbestand - Das KZ-Außenlager Hailfingen-Tailfingen
**Ein Dokumentarfilm von Johannes Kuhn**
Volker Mall
Der Herrenberger Johannes Kuhn, geboren 1982, hat Kommunikationsdesign an der Fachhochschule Würzburg-Schweinfurt studiert. Im Auftrag und mit der Sektion Böblingen-Herrenberg-Tübingen von Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V. hat er 2006 einen Dokumentarfilm über das KZ-Außenlager Hailfingen-Tailfingen gedreht. Vor dem Film eine kurze Einführung, bei der die Dokumentation von Dorothee Wein, Volker Mall, Harald Roth: Spuren von Auschwitz ins Gäu - Das KZ-Außenlager Hailfingen-Tailfingen vorgestellt wird. Sie kann ebenso wie die Autobiographie von Mordechai Ciechanower - „Als Dachdecker in Auschwitz-Birkenau“ - bei der Veranstaltung erworben werden. Nach dem Film Diskussion, Filmdauer: knappe Stunde.
Do, 12.06., 20:00-21:30 Uhr, Schule Altingen
Eintritt: 5,00 €, Abendkasse

## MUSIK

### Blockflötenunterricht
Hildegard Anita Sossah
Neue Kurse für Kinder ab 5 Jahren und Fortsetzung der Kurse aus dem Wintersemester 07/08. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen von 2-4 Schülern/innen statt und dauert 30-40 Minuten pro Gruppe. Anmeldungen bei der Kursleiterin Hildegard Sossah, Telefon 07071/68605.
In Zusammenarbeit mit dem Musikverein Entringen.

## SPRACHEN

### 80002
### Englisch B1
Sabine Koschorreck-Crawford
Learn how to speak English with confidence in this fun and involved class. You decide the topics that interest you - we will speak, speak, speak. After the class, you will have a larger vocabulary, better pronunciation and can speak easily with a native speaker. You will also learn grammar.
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 5.3.08
10 Termine, 64,50 €, Schule Entringen

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der **DAK, Barmer Ersatzkasse, BKK Gesundheit, GEK, AOK und weiteren Krankenkassen** gefördert. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

### 80004
### Italienisch A2.2
Antonella Macone
Dies ist die Fortsetzung des Kurses vom vergangenen Semester. Anfänger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Espresso 2, Lekt. 1-3.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 96,80 €
Schule Entringen

### 80005
### Spanisch A1.3
Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, Lekt. 6-9, Bestell-Nr. 3-12-514906-1
Einige Sachen können wir schon auf spanisch, aber der „Weg“ ist noch lang. Wir werden dieses Semester viel lernen, z.B. den Alltag beschreiben und über Vergangenes sprechen. Machen Sie mit! Sie sind herzlich willkommen!
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 10.3.08
13 Termine, 78,60 €
Schule Entringen

## FÜR KINDER

### 80010
### Zaubern wie Harry Potter
**für Kinder von 8-12**
Barbara Kallee
Wer träumt nicht wie Harry Potter von den großen Zauberkünsten? Durch die Kraft der Magie können Dinge verschwinden, schweben, sich verwandeln. In diesem Kurs könnt ihr Kunststücke erlernen, die ganz leicht nachzumachen und ein voller Erfolg sind, wenn sie vorgeführt werden.
Sa, 03.05., 9:00-18:00 Uhr
So, 04.05., 9:00-17:00 Uhr
45,80 € + 2,00 € Mat.
Schule Entringen

## ERNÄHRUNG/GESUNDHEIT

### 80015
### Chinesische Spezialitäten
Chun-Chi Hsieh Chang
In diesem Kurs möchte ich einige sehr bekannte chinesische Spezialitäten vorstellen, z.B.: Frühlingsrollen, Wann-Ton u.ä., die man ganz einfach kochen kann. Sie lernen die interessante Falttechniken mit unterschiedlichstem Teig. Wir werden Fleisch- und und vegetarische Gerichte zubereiten. Die Zutaten sind leicht zu besorgen und es schmeckt alles hervorragend. Wenn Sie einen Teigroller haben, dann bringen Sie ihn bitte mit. Die Lebensmittel kosten ca. 8 € und werden im Kurs bezahlt.
Mi, 04.06., 18:30-21:30 Uhr
11,10 €, Schule Entringen, Küche

### 80018
### Hatha-Yoga
Martin Schiedt
Hatha Yoga (hatha: Kraft, Hartnäckigkeit) ist eine Form des Yoga, bei der das so genannte „Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“ vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga war anfänglich zur Unterstützung anderer Yoga-Formen konzipiert, erfreute sich jedoch rasch großer Beliebtheit und wurde schon bald als eigenständige Yoga-Form betrachtet. Wenn man heutzutage im westlichen Kulturkreis von Yoga spricht, so meint man meist Hatha Yoga. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Badetuch oder großes Handtuch.
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 2.4.08
10 Termine, 39,20 EUR
Turnhalle Altingen

### Ausgleichsgymnastik
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Vielseitiges Kräftigungstraining der Muskulatur und individuelle Problemzonen der Figur werden in Angriff genommen. Gute Haltung, gesunder Rücken, straffe Bauch-, Po- und Beinmuskulatur sind das Ziel.

### 80020
**für Frauen**
Gerda Fährmann
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 12.2.08
15 Termine, 58,80 €
Turnhalle Entringen
Kleines Kissen und Therabänder mitbringen.

### 80021
**für Frauen und Männer**
Christa Sambeth-Baetzner
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
17 Termine, 66,60 €
Turnhalle Altingen

### 80022
**Beschwingt in die Woche**
Gertrude Claas
montags 8:15-9:15 Uhr, ab Mo, 11.2.08
18 Termine, 70,60 €
Turnhalle Altingen

### 80023
**Beschwingt in die Woche**
Gertrude Claas
montags 9:15-10:15 Uhr, ab Mo, 11.2.08
18 Termine, 70,60 €
Turnhalle Altingen

### 80024
**für Frauen und Männer ab 50**
Christa Sambeth-Baetzner
montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
19 Termine, 74,50 €
Kelter Entringen

### 80025
### Rückenkraft und Körperhaltung
Hannelore Schreiber
Ein gesundheitsförderndes und abwechslungsreiches Training mit Power und Spaß.
montags 18:15-19:15 Uhr, ab Mo, 25.2.08
15 Termine, 58,80 €
Turnhalle Pfäffingen

**80027**
**Rückengymnastik**
**für Frauen und Männer**
Christa Sambeth-Baetzner
Hier lernen Sie, Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Sie lernen grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbständig trainieren können. Abwechslungsweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Ersetzt keine ärztliche/krankengymnastische Behandlung! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
17 Termine, 66,60 €
Turnhalle Pfäffingen

**Wirbelsäulengymnastik**
Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke.

**80028**
Birgit Pezina-Heumesser
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €
Turnhalle Poltringen
Bitte großes Handtuch mitbringen.

**80029**
Birgit Pezina-Heumesser
mittwochs 14:30-15:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Turnhalle Poltringen
Bitte großes Handtuch mitbringen.

## Bodelshausen

**Auskunft und Anmeldung:**
**Tel. 07071 5603-29**
**Fax: 07071 5603-28**
**E-Mail: bodelshausen@vhs-tuebingen.de**

**81001**
**Englisch für Senioren B1**
Karla Theil
Ein Kurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen (etwa 2-3 Lehrbücher). Hauptziel des Kurses soll sein, mit Hilfe vieler Sprechübungen die Sprechflüssigkeit zu verbessern. Mit Anregungen aus dem Lehrbuch wollen wir unseren Wortschatz erweitern und die Grammatik festigen. Lehrbuch: Fairway 3, Band 3, ISBN-Nr. 3-12501462-X, Lekt. 5-7.
mittwochs 8:15-9:45 Uhr, ab Mi, 20.2.08
13 Termine, 96,80 €
Forum Bodelshausen, Jugendraum

**81002**
**Let‘s talk! B2**
Karla Theil
This course is for people who can speak English fluently. We are going to read short stories and texts about current events and travelling. We will also repeat Grammar and do vocabulary training. Texts will be provided in class.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 96,80 €, Schule Bodelshausen

**81010**
**Yoga**
Mit Yogaübungen dehnen und stärken wir unseren Körper. Unsere Wirbelsäule wird flexibel, ebenso der Geist. Wir bringen Energie zum Fließen und verbessern unser Körpergefühl mit Yogastellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Yoga bringt Harmonie für Körper, Geist und Seele. Gönnen wir uns den Luxus intensiver Entspannung. Weg vom hektischen Alltag, hin zu innerer Ruhe und Kraft. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, festes Kissen.
mittwochs 19:30-21:30 Uhr, ab Mi, 9.4.08
10 Termine, 78,40 €, Schule Bodelshausen

**Anmeldungen**
sind auch noch während des Semesters im Sekretariat möglich - falls noch Plätze im Kurs frei sind.

## Dettenhausen

**Leitung: Karin Kasprzyk-Becker**
**Helmuth-Bächle-Straße 32/2**
**72135 Dettenhausen**

**Auskunft und Anmeldung:**
**Tel. 07157 67080**
**E-Mail: dettenhausen@vhs-tuebingen.de**

### GESUNDHEIT

**82015**
**Hatha-Yoga**
Heidi Ulmer
Sich finden - sich sammeln - sich stärken. Yoga ist ein seit vielen Jahrhunderten bewährter Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Klarheit. einfache aufwärmende Übungen bereiten die klassischen Körperhaltungen vor, es geht um einfühlsames Arbeiten mit dem Körper, mit seinen Möglichkeiten und Grenzen. Bitte mitbringen: Yogamatte oder Handtuch und Decke, Sitzkissen, warme Socken.
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 1.4.08
10 Termine, 58,80 €, Festhalle

**Wirbelsäulengymnastik**
Ingrid Hartlieb
Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke

**82030**
dienstags 16:30-17:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 €, Festhalle

**82031**
dienstags 17:30-18:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 €, Festhalle

**82032**
dienstags 18:45-19:45 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 €, Festhalle

**82037**
**Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik**
**für Ältere**
Ingrid Hartlieb
Wenn Sie nicht weiter „rasten“ und somit „rosten“ wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer netten Gruppe führen wir gesundheitsorientierte Übungen durch, um die zur Abschwächung neigende Muskulatur zu kräftigen.
mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €, Festhalle

**82038**
**Entspannung und Ausgleichsgymnastik**
Gisela Röcker
Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Ihr Körperbewusstsein mit Übungen aus dem Bereich der Ausgleichsgymnastik. Mit verschiedenen Entspannungsübungen fördern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
10 Termine, 39,20 €, Festhalle

**Fitness mit Musik**
Unter dem Motto „Fit for fun!“ bringen wir unsere Muskeln in Schwung, fördern die Dehnbarkeit, entrosten Gelenke und stellen unsere Ausdauer und Geschicklichkeit auf die Probe. Durch funktionelle Übungen kräftigen wir die Muskulatur unseres ganzen Körpers. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe.

**82039**
Birgit Binder
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
10 Termine, 39,20 €, Festhalle

**82040**
Birgit Binder
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
10 Termine, 39,20 €, Festhalle

**82041**
Birgit Binder
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
10 Termine, 39,20 €, Festhalle

### Pilates
Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unserem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Kraft, Koordination, Stabilität, Konzentration und Ausdauer. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Handtuch.

**82042**
Birgit Binder
dienstags 10:30-11:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
10 Termine, 39,20 €, Festhalle

**82043**
Birgit Binder
freitags 10:00-11:00 Uhr, ab Fr, 22.2.08
10 Termine, 39,20 €, Festhalle

## FÜR KINDER

**82060N**
### Leichtathletik für Kinder
**ab 6 Jahren**
Andrea Johann
Leichtathletik beinhaltet den Erwerb der motorischen Grundfertigkeiten, wie Laufen, Werfen und Springen. Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kräftigung und Ausdauer werden auf spielerische Weise erworben. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe.
mittwochs 14:00-15:00 Uhr, ab Mi, 13.2.08
14 Termine, 54,90 €
Schönbuchschule, Sporthalle

### Kinderturnen
Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund. Die motorische Entwicklung der Kinder soll unterstützt werden und ihnen eine Vielzahl an Bewegungserfahrungen ermöglichen.

**82061**
**ab 5 Jahren**
Andrea Johann
mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab Mi, 13.2.08
14 Termine, 54,90 €
Schönbuchschule, Sporthalle

**82062**
**ab 4 Jahren**
Andrea Johann
mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab Mi, 13.2.08
14 Termine, 54,90 €
Schönbuchschule, Sporthalle

### Eltern-Kind-Turnen
Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund, damit der natürliche Bewegungsdrang der Kinder nicht zu kurz kommt und ihre motorische Entwicklung unterstützt wird. Kleingeräte wie Bälle, Reifen, Seile und Großgeräte wie Reck, Barren, Trampolin, Ringe werden dem Alter der Kinder entsprechend eingesetzt. Sportkleidung und -schuhe bzw. Schläppchen.

**82063**
**von 3 1/2 Jahren**
Andrea Johann
freitags 15:00-16:00 Uhr, ab Fr, 15.2.08
12 Termine, 47,10 €
Schönbuchschule, Sporthalle

**82064**
**ab 2 1/2 Jahren**
Andrea Johann
freitags 16:00-17:00 Uhr, ab Fr, 15.2.08
12 Termine, 47,10 €
Schönbuchschule, Sporthalle

**82066**
### Kinderturnen
**ab 5 Jahren**
Andrea Johann
Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund. Die motorische Entwicklung der Kinder soll unterstützt werden und ihnen eine Vielzahl an Bewegungserfahrungen ermöglicht werden. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe.
freitags 14:00-15:00 Uhr, ab Fr, 15.2.08
12 Termine, 47,00 €
Schönbuchschule, Sporthalle

# Dußlingen

**Leitung: Werner Schelling**
**Wehrstraße 17**
**72144 Dußlingen**

**Auskunft und Anmeldung:**
**Tel. 07072 3917**
**E-Mail: dusslingen@vhs-tuebingen.de**

## KABARETT/KLEINKUNST

### Der wüstenrote Neandertaler oder wie aus Affen Bausparer wurden
Werner Koczwara
Noch mehr brillanten Unfug kann man in zwei Stunden unmöglich unterbringen. Werner Koczwaras neue Bühnenfigur ist der Welt-Wald-Wiesen-Wissenschaftler Dr. Thaddäus, eine Art komischer Bruder von Dr. Indiana Jones. Zwar hat dieser unverwüstliche Herr keine Ahnung von Archäologie, doch dafür verfügt er über enorme Kenntnisse auf dem Gebiet alkoholischer Getränke und ist ein angenehm durchtriebener Charakter. Nun hat er das Skelett eines vermeintlichen Primaten entdeckt, genau zwischen den Orten Wüstenrot und Schwäbisch Hall. Liegt die Wiege der Menschheit also nicht in Afrika sondern in der Nähe einer schwäbischen Bausparkasse? Die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die Dr. Thaddäus aus dieser Konstellation herausdestilliert, zählen zum Komischsten, was es derzeit auf deutschen Bühnen zu sehen gibt.
Montag, 25.2.08, 20:00 Uhr, 13,00 €
Anne-Frank-Schule, Aula
Vorverkauf bei der Voba Steinlach-Wiesaz oder telefonisch bei W.Schelling unter 07072 3917 oder per e-mail unter wschelling@email.de.

## EDV

**83005**
### Orientierungskurs EDV
Frank Bechter
Der Orientierungskurs führt in die Arbeit mit dem PC ein. Sie lernen den Umgang mit Maus und Tastatur, Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows und unternehmen erste Schritte in Word und Excel. Besprochen werden dabei typische Aufgabenstellungen aus dem beruflichen Alltag. Sie benötigen keine PC-Vorkenntnisse.
donnerstags 19:30-21:45 Uhr, ab Do, 3.4.08
5 Termine, 75,00 €
Anne-Frank-Schule, EDV-Raum

**83006**
### Internet und E-Mail
Frank Bechter
Dieser Kurs wendet sich an alle, die die Möglichkeiten des Internets kennen und effektiv nutzen lernen wollen. Sie richten sich auch einen elektronischen Briefkasten ein und werden erste E-Mails versenden.
donnerstags 19:30-21:45 Uhr, ab Do, 19.6.08
3 Termine, 45,00 €
Anne-Frank-Schule, EDV-Raum

## SPRACHEN

**83014**
### Englisch für Anfänger A1
Lucas Ogden
Sie wollen noch einmal mit Englisch neu anfangen? Für den Urlaub, für's Internet oder um den Kindern und Enkeln bei den Hausaufgaben helfen zu können? Oder einfach so - weil's Spaß macht, eine Sprache zu sprechen, die 50 % der Weltbevölkerung spricht?
mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab Mi, 16.4.08
10 Termine, 53,20 €, Anne-Frank-Schule

**Anmeldungen**
sind auch noch während des Semesters im Sekretariat möglich - falls noch Plätze im Kurs frei sind.

## GESUNDHEIT

### 83010
### Fußreflexzonenmassage
Ursula Barwig
...ist eine ganzheitliche Methode, den Menschen über die Füße wirkungsvoll zu behandeln. Diese Massagetechnik ist wohltuend und entspannend und wirkt somit auch ausgleichend und harmonisierend bei seelischen Stresszuständen. Wir lernen zusammen die Reflexzonen in Theorie und Praxis kennen und behandeln uns gegenseitig. Dieser Kurs ist für alle Menschen gedacht, die aktiv etwas Positives für ihre Gesundheit tun wollen. Bitte mitbringen: 1 Handtuch, warme Socken.
donnerstags 18:00-20:15 Uhr, ab Do, 3.4.08
4 Termine, 35,30 €, Anne-Frank-Schule, Aula

### 83017
### Yoga und Meditation
Manfred Fehrenbach
Yoga und Zen sind ganzheitliche Übungen, die Körper, Geist und Seele achtsam und direkt ansprechen. Sie erfahren, wie Stress und körperliche Schwächen durch Geduld, Toleranz und Zufriedenheit ausgeglichen werden. Mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen entdecken Sie die persönlichen Aspekte auf Ihrem Weg der Achtsamkeit. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren ist das Angebot dieses Kurses. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
10 Termine, 39,20 €
Kindergarten Austraße

### 83018
### Hatha-Yoga
Christel Wallenmaier
Yoga harmonisiert mit seinem ganzheitlichen Ansatz Körper, Geist und Seele. Yoga eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die bereit sind, sich weiter zu entwickeln in Richtung Gesundheit, Ausgeglichenheit, Stabilität, Achtsamkeit und Klarheit im Denken. Konzentriert ausgeführte Körper- und Atemübungen, eingebettet in Entspannungseinheiten, sorgen für Wohlbefinden und innere Ruhe, so dass Sie gestärkt und mit positiver Energie in den Alltag zurückkehren können. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte oder Decke und evtl. ein kleines Kissen.
dienstags 18:30-19:45 Uhr, ab Di, 19.2.08
17 Termine, 83,30 €
Kindergarten Maltschach-Geigesried

### 83020
### Wirbelsäulengymnastik
Susanne Futter
Probleme mit der Wirbelsäule entstehen vor allem durch Bewegungsmangel, Fehlbelastung und Muskelschwäche des Bewegungsapparates. Durch Streck-, Dehn- und Kräftigungsübungen steigern Sie das Wohlbefinden Ihrer Wirbelsäule. Sie lösen Verspannungen und kräftigen die wirbelsäulestützende Muskulatur. Wirken Sie dem Stress Ihrer Wirbelsäule aktiv entgegen und Ihr Rücken bleibt mobil. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Isomatte.
mittwochs 18:00-19:00 Uhr
ab Mi, 20.2.08
12 Termine, 52,20 €
Anne-Frank-Schule

### 83023
### Aquajogging
Karin Stauß
Aquafitness im Sinne einer allgemeinen Wassergymnastik mit Schwerpunkt auf Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zur Verbesserung der Atemfunktion und des gesamten Herz-Kreislauf-Systems. Bei gesundheitlichen Unklarheiten halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.
donnerstags 17:45-18:30 Uhr
ab Do, 21.2.08
15 Termine, 44,10 €
Schwimmhalle

### Wasserwirbelsäulengymnastik
Karin Stauß
Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen leichter durchführen als in der Halle. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Spaß, Spiel und Entspannung werden ebenfalls nicht zu kurz kommen. Bei gesundheitlichen Unklarheiten halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.

### 83021
donnerstags 18:30-19:15 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 44,10 €, Schwimmhalle

### 83022
donnerstags 19:15-20:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 44,10 €, Schwimmhalle

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der **DAK, Barmer Ersatzkasse, BKK Gesundheit, GEK, AOK und weiteren Krankenkassen** gefördert. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

# Kirchentellinsfurt

**Auskunft und Anmeldung:**
**Tel. 07071 5603-29**
**Fax: 07071 5603-28**
**E-Mail: kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de**

## LITERATUR

### 84005
### Bücher im Gespräch
Eva Christina Zeller
Innerhalb von vier Wochen einen Roman lesen und dann in der Gruppe über Inhalt, Form sowie den eigenen Eindruck diskutieren: das bietet dieser Kurs. Bearbeitet werden sowohl aktuelle Bücher wie auch Werke der Weltliteratur.
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 12.3.08
6 Termine, 35,30 €, Gemeindebücherei

## IM WASSER

### 84025
### Wassergymnastik
Helga Bach
Es werden leichte Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und Koordination in 1,30 m tiefem Wasser durchgeführt. Spaß und Spiel sollten ebenfalls nicht zu kurz kommen! Teilnehmen können Schwimmer und Nichtschwimmer. Bei gesundheitlichen Problemen sollte der Hausarzt über die Teilnahme an der Wassergymnastik befragt werden. Bitte mitbringen: Badeanzug/-hose, Badeschuhe, Waschzeug. Eintritt in das Schwimmbad incl.
freitags 15:15-16:00 Uhr, ab Fr, 22.2.08
14 Termine, 41,10 € + 30,80 € Mat.
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

### Aquafitness mit Musik
In diesem Kurs wird ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm im Wasser durchgeführt. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen sie Formen wie Aqua-Aerobic und Aqua-,ogging kennen.

### 84026
dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
13 Termine, 51,00 € + 28,60 € Mat.
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

### 84027
dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
13 Termine, 51,00 € + 28,60 € Mat.
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

## ENTSPANNUNG/FITNESS

**84049**
### Entspannungsübungen durch Yoga
**für Fortgeschrittene**
Karin Schlagenhauf
Hier geht es um gezielte Yogaübungen zur Entspannung. Atem- und Entspannungsübungen wirken ausgleichend auf den ganzen Körper. Sie bewirken ein harmonisches Wohlbefinden, ein besseres Körpergefühl und führen zur inneren Kraftquelle.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 20.2.08
10 Termine, 58,80 €, Martinshaus

### Pilates
Hier geht es um gezielte Yogaübungen zur Entspannung. Atem- und Entspannungsübungen wirken ausgleichend auf den ganzen Körper. Sie bewirken ein harmonisches Wohlbefinden, ein besseres Körpergefühl und führen zur inneren Kraftquelle.

**84050**
Karin Schlagenhauf
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
10 Termine, 39,20 €, Martinshaus

**84054**
Birgit Binder
montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
10 Termine, 39,20 €, Alte Sporthalle

**84055**
### Fitnessgymnastik für Männer
Kerstin Opitz
Die „Gesundheitswelle“ der letzten Jahre ist weitgehend an den Männern vorbei gegangen. Dieser Kurs will Abhilfe schaffen. Gezielt für Männer wird bei einer ausgewogenen Gymnastik Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit der wichtigsten Muskelgruppen trainiert. Angesprochen werden auch Bauch- und Rückenmuskulatur. Spaß und gute Laune gehören natürlich dazu.
montags 18:30-19:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
19 Termine, 74,50 €
Neue Sporthalle 2

**84057**
### Fit in den Tag
Kerstin Opitz
Ziel ist es, durch Ausgleichsgymnastik und Beweglichkeitsschulung sowie Entspannungsübungen „Alltagsbeschwerden“ vorzubeugen und eine physisch und psychisch positive Grundstimmung für die kommenden Tage aufzubauen. Spaß und gute Laune gehören natürlich dazu. Ein Kurs für nicht mehr ganz junge Teilnehmer/innen.
dienstags 8:00-9:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
19 Termine, 74,50 €
Alte Sporthalle

**84059**
### Fitmix
**Ausdauer-Kraft-Stretching**
Lydia Sailer
Ein vielseitiges Programm, bei dem wir mit Musik und Spaß unsere Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern wollen. Ausdauer: hilft bei Stressabbau; Krafttraining: beugt vor bei Rückenproblemen, entlastet unsere Gelenke und gibt uns einen straffen Körper; Stretching: ist wichtig, damit trotz hoher Muskelarbeit unsere Beweglichkeit nicht eingeschränkt wird.
montags 20:30-21:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
18 Termine, 70,60 €
Neue Sporthalle, Teil 3

### Wirbelsäulengymnastik
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Decke oder Isomatte mitbringen.

**84062**
Meike Hermann-Seyrich
freitags 8:45-9:45 Uhr, ab Fr, 22.2.08
14 Termine, 54,90 €
Alte Sporthalle

**84063**
Angelika Singer
montags 18:30-19:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €
Alte Sporthalle

**84064**
Angelika Singer
montags 19:30-20:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €
Alte Sporthalle

## SPRACHEN

**84069**
### Spanisch A1.3
Eva Reyes Rojas
Wir können uns schon mit einer Verkäuferin unterhalten oder locker über unseren Alltag sprechen. Jetzt lernen wir, einen Flug auf Spanisch zu buchen oder ein Telefongespräch zu führen. Machen Sie mit! Sie sind herzlich willkommen.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 2.4.08
13 Termine, 78,90 €, Kirchfeldschule

# Kusterdingen

**Leitung: Jörg Kallenbach**
**Daimlerstraße 3**
**72127 Kusterdingen**

**Auskunft und Anmeldung:**
**Mo-Fr 18:00-19:00 Uhr, Tel. 07071 32760**
**E-Mail: kusterdingen@vhs-tuebingen.de**

## SPRACHEN

**85001**
### Italienisch A1
Ilenia Lanari
Lehrbuch: Espresso, Band 1, ISBN: 3-19-005325-1.
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache. Mit Spaß und viel Interaktion werden wir lernen, die wichtigsten Situationen im Alltag sprachlich zu bewältigen. Herzlich willkommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
montags 9:30-11:45 Uhr, ab Mo, 26.5.08
9 Termine, 71,80 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

## KREATIVES

### FÜR KINDER

### Kreativwerkstatt für Kinder v. 8-12
Ruth Enzer
Im spielerischen Umgang mit Farben und Formen können die Kinder eigene Ideen mit Acryl auf große Leinwände bringen. Das Experimentieren mit den cremigen Farben macht Spaß und ist ein Ausgleich zum Schulalltag. Es entstehen Kunstwerke, an denen die Kinder ihre Freude haben. Bitte mitbringen: Gute Laune und Malerkleidung. Keine Ermäßigung möglich.

**85008**
Sa, 14.06., 10:00-12:00 Uhr
9,10 € + 10,00 € Mat.
August-Lämmle-Schule

**85009**
Sa, 28.06., 10:00-12:00 Uhr
9,10 € + 10,00 € Mat.
August-Lämmle-Schule

**85010**
Sa, 12.07., 10:00-12:00 Uhr
9,10 € + 10,00 € Mat.
August-Lämmle-Schule

## ZUR ENTSPANNUNG

### 85007
### Kunst nach Feierabend
Ruth Enzer
Als Ausgleich für die Anstrengungen im Arbeitsleben kann das Malen einen entspannenden Gegenpol schaffen. Farben und Formen spielen dabei eine große Rolle. An 4 Abenden wollen wir uns jeweils mit einem Farbton beschäftigen, Rot, Gelb, Blau und Grün. Durch Mischen und Experimentieren entwickeln sich schöne Farbspiele und individuelle Bilder, die richtige Kunstwerke sind. Bitte mitbringen: Alte Kleidung (auch Schuhe), großes Einmachglas, Lappen, verschiedene Gefäße. Leinwände und Farbe können im Kurs erworben werden (8-12 € pro Termin). August-Lämmle-Schule
montags 18:00-20:00 Uhr
Termine: 10.3., 31.3., 7.4., 14.4.08
36,60 € Keine Ermäßigung möglich.

### Kreativwerkstatt für Kinder v. 8-12
Ruth Enzer
Im spielerischen Umgang mit Farben und Formen können die Kinder eigene Ideen mit Acryl auf große Leinwände bringen. Das Experimentieren mit den cremigen Farben macht Spaß und ist ein Ausgleich zum Schulalltag. Es entstehen Kunstwerke, an denen die Kinder ihre Freude haben. Bitte mitbringen: Gute Laune und Malerkleidung. August-Lämmle-Schule

### 85008
Sa, 14.06., 10:00-12:00 Uhr, 9,10 € + 10 € Mat.
Keine Ermäßigung möglich.

### 85009
Sa, 28.06., 10:00-12:00 Uhr, 9,10 € + 10 € Mat.
Keine Ermäßigung möglich.

### 85010
Sa, 12.07., 10:00-12:00 Uhr, 9,10 € + 10 € Mat.
Keine Ermäßigung möglich.

### Yoga
Renée Gellert
Yoga ist eine jahrtausendalte Lehre, die aus Indien kommt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein körperliches und geistiges Gleichgewicht aufgebaut, so dass es zu einer fortschreitenden Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele kommen kann. Bitte atmungsaktive Kleidung, warme Socken sowie eine Decke oder eine Matte mitbringen.

### 85011
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
17 Termine, 100,00 €, Altes Schulhaus

### 85012
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 18.2.08
17 Termine, 100,00 €, Altes Schulhaus

## GESUNDHEIT

### Fit am Morgen
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ihre Kondition eingegangen wird. Bitte Sportkleidung mitbringen, Matten sind vorhanden.

### 85013
Gertrud Winkler
dienstags 8:30-9:30 Uhr, ab Di, 29.1.08
12 Termine, 47,00 €
Turnhalle Kusterdingen

### 85014
Gertrud Winkler
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 29.1.08
12 Termine, 47,00 €
Turnhalle Kusterdingen

### Wirbelsäulengymnastik
Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbstständig trainieren und aktiv gegen Verspannungen, Osteoporose und Wirbelsäulenprobleme durch Training von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer vorgehen können. Bitte Matten und Turnschuhe mitbringen. Ersetzt keine ärztliche/krankengymnastische Behandlung!

### 85015
**mit Rückenschule**
Gertrud Winkler
dienstags 16:45-17:45 Uhr, ab Di, 29.1.08
12 Termine, 47,00 €, Altes Schulhaus

### 85017
Ulrike Schmid
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
12 Termine, 47,00 €, Altes Schulhaus

### 85018
Inge Hellmich
dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 €, Turnhalle Mähringen

## IM WASSER

### Aquajogging
Nicola Venter-Imamoglu
Aqua-Jogging verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aqua-Jogging das Körperfett. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich Ihr Körpergewicht um 90%. Diverse Lauftechniken (große bzw. kleine Schritte, Kniehebelauf oder Anfersen) werden abhängig von Ihrer Beweglichkeit und gewünschter Belastungsintensität durchgeführt.

### 85020
mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
9 Termine, 26,50 €
Schwimmhalle Kusterdingen

### 85021
mittwochs 17:00-17:45 Uhr, ab Mi, 20.2.08
9 Termine, 26,50 €
Schwimmhalle Kusterdingen

### 85025
### Fitness- und Konditionsgymnastik
Sonja Löser
Fetzige Musik aus verschiedenen Stilrichtungen begleitet uns bei den Übungen allein, mit Partner oder Handgeräten. Das Bewegungsangebot umfasst neben Ausdauerparcours und Circuit-Training zur Kräftigung der Muskulatur auch gezielte Dehnübungen zur Förderung der Beweglichkeit sowie einfache Tänze. Schließlich lassen wir die Stunde mit Entspannungsübungen ausklingen. Bitte Turnkleidung und Isomatte mitbringen.
montags 19:15-20:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
18 Termine, 88,20 €
Dorfgemein.Haus Jettenburg

### 85029
### Gesundheitsgymnastik
Lydia Sailer
Gelenkschonend wird Ihr ganzer Körper in Schwung gebracht. Unter Berücksichtigung ihrer Funktionen werden Muskeln und Gelenke aktiviert. Bei flotter Musik und guter Laune werden wir für Kraftaufbau sorgen und zum Abschluss jeder Stunde sanfte Dehnungs- und Entspannungsvariationen durchführen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Turnschuhe.
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
18 Termine, 70,60 €
Dorfgemein.Haus Jettenburg

### 85030
### Wirbelsäulengymnastik
Lydia Sailer
Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Turnschuhe
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
18 Termine, 70,60 €
Dorfgemein.Haus Jettenburg

## AUCH FÜR ÄLTERE

### Tanzen 50 plus
Irmgard Klingner
Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Vorkenntnisse und/oder Tanzpartner nicht erforderlich. Anmelden nicht nötig - einfach kommen!
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
Termine: 19.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 27.5., 3.6., 17.6., 1.7., 15.7.08
2,50 €, Dorfgemein.Haus Jettenburg
Gebühr pro Einzeltermin.

# Mössingen

**Leitung: Elke Schelling**
**vhs in Mössingen**
**Freiherr-von-Stein-Straße 20, 72116 Mössingen**

**Auskunft und Anmeldung:**
**Di, Mi, Do: 14:00-16:30 Uhr, Do 09:00-11:30 Uhr**
**Tel.: 07473 272084, Fax: 07473 272085**
**E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de**

## VORTRÄGE

### Alzheimer - Demenz geht uns alle an!
Erika Linzner
Demenz kann das Verständnis füreinander erwschweren. Insbesondere die psychischen Veränderungen und die veränderte Persönlichkeit stellen die „gesunden“ Familienmitglieder auf harte Geduldsproben. Gerade weil die Krankheit noch nicht heilbar ist, ist das Wissen darüber so wichtig. Welches sind die frühen Krankheitszeichen einer Demenz? Was ist zu tun? Was kann die Verständigung erleichtern, wie kann ich den Austausch verbessern? Welche Unterstützungsangebote gibt es? Mit diesen und anderen Fragen rund um Demenzerkrankungen beschäftigt sich der Vortrag. Sie haben Gelegenheit sich zu informieren und Fragen einzubringen.
Di, 04.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr
Altes Rathaus
In Kooperation mit der Geronto-Psychiatrischen Beratungsstelle in Mössingen

### Die Baugenehmigung
Jost Brimo
Was ist zu tun, wenn die Behörde eine Genehmigungserteilung an Bedingungen knüpft? Kann der Nachbar das Bauvorhaben blockieren? Haben Mieter ein Widerspruchsrecht? Der Vortrag gewährt Einblicke in Problembereiche des Baugenehmigungsverfahrens und berücksichtigt dabei auch Aspekte des Umweltschutzes. Er bietet Anregungen zur Vermeidung oder Lösung von Konflikten.
Mo, 07.04., 19:30-21:30 Uhr, ohne Gebühr
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

### Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten
Sebastian Kottke
Eine Vielzahl vorformulierter Erklärungen macht es dem Laien fast unmöglich, den für ihn richtigen Inhalt seiner Patientenverfügung bzw. Vorsorgevollmacht zu finden. Der Vortrag klärt auf, welche Formulierungen erforderlich sind, damit letztlich der Wille des Erklärenden im Fall der Fälle auch tatsächlich umgesetzt werden kann.
Do, 17.04., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104
In Kooperation mit dem Deutschen Familienrechtsforum e.V.

**Bitte rechzeitig anmelden!**
So sichern Sie Ihren Platz - und wir wissen, dass Ihr Kurs auch starten kann!

## MUSIK / TANZ

### Im Rhythmus der Trommel
Irmgard Daiber-Rahn
Musik verbindet, Musik überwindet Grenzen. Der Rhythmus und die Melodien der Trommeln schaffen gemeinsames Erleben, gemeinsame Freude, gemeinsames Bewegtwerden. Vielleicht haben Sie Lust, sich darauf einzulassen und dieses faszinierende Instrument näher kennenzulernen?

**86030**
**Für Anfänger**
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Musikzimmer

**86031**
**Für Fortgeschrittene**
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Musikzimmer

### 86035 Orientalischer Tanz und Bollywood
**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
Marlies Guckes
Orientalischer Tanz ist vielfältig. „Bollywood-Dance“ ist ein neuer starker Trend, eine Mischung aus sinnlichem Orientalischem Tanz, feurigem Samba, mystischem Indischen Tempeltanz und westlichen Tänzen wie HipHop, Jazztanz usw.. Ein wunderbarer Spaß!
samstags 15:00-16:30 Uhr
8 Termine: 8.3.,5.4.,19.4.,10.5.,31.5.,14.6.,5.7., 19.7.2008, 47,00 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

### 86036 Standard- und Lateinamerikanische Tänze
**Grundkurs**
Johan Allaert
Wollen Sie Ihren schon halb vergessenen Schultanzkurs auffrischen? Brauchen Sie noch etwas „Nachhilfe“ für das anstehende Hochzeitsfest? Oder möchten Sie sich den langgehegten Wunsch des „Tanzbeinschwingens“ endlich erfüllen? Wir widmen uns in diesem Kurs den Tänzen Rumba, Cha-Cha, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango und Foxtrott. Durch gezieltes Üben erfahren wir, wie eine richtige Tanzhaltung und das stilgerechte Setzen der Füße zu einem angenehmen Bewegungsfluss beitragen. Alle Tänze werden grundlegend neu aufgebaut. Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit glatten Sohlen, Anmeldung nur (tanz-) paarweise, Gebühr pro Teilnehmer/in!
mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab Mi, 2.4.08
8 Termine, 52,80 €
Wilhelmstr. 19 (gegenüber Delicasa)

### 86037 Disco-Fox Workshop für Anfänger
Johan Allaert
Sie lernen den Grundrhythmus, die Körperhaltung, Führung und schöne, einfache Figuren, um bei der nächsten Tanzveranstaltung gut auszusehen. Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit glatten Sohlen, Anmeldung nur (tanz-) paarweise, Gebühr pro Teilnehmer/in!
Sa, 08.03., 15:00-18:00 Uhr
13,20 €, Wilhelmstr. 19 (gegenüber Delicasa)

### Disco-Fox Workshop für Fortgeschrittene
Johan Allaert
Voraussetzung ist die Teilnahme am Grundkurs oder entsprechende Vorkenntnisse. Sie sollten den Grundschritt gut beherrschen. Wir wiederholen alle Figuren vom Grundkurs und erlernen neue, einfache und auch anspruchsvolle (Wickel-)Figuren. Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit glatten Sohlen. Anmeldung nur (tanz-) paarweise, Gebühr pro Teilnehmer/in!
Wilhelmstr. 19 (gegenüber Delicasa)

**86038**
Sa, 29.03., 15:00-18:00 Uhr, 13,20 €

**86039**
Sa, 05.07., 15:00-18:00 Uhr, 13,20 €

## KINDERKURSE

### 86040 Kunst mit Kids: Malen, Spielen, Kunst erleben
**Für Kinder von 5 - 8 Jahren**
Barbara Helmschrott-Betz
Jede Menge Spiel und Spaß! Dabei steht die Kunst im Mittelpunkt. Wir malen großformatige Bilder wie ein echter Künstler und hören spannende Geschichten über das Leben und die Werke berühmter Maler. Wir werden einfach Kunst erleben. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht. Die Materialkosten in Höhe von 6 € werden im Kurs direkt abgerechnet. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (Malerkittel), Schuhe (die auch etwas Farbe vertragen) Bitte Essen und Getränke nicht vergessen!
Sa, 19.04., 10:00-12:30 Uhr
11,60 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

### Mach mal Theater!
**Für Kinder von 6 - 9 Jahren**
Claudia Rüll Calame-Rosset
Gemeinsam mit den Kindern werden durch Improvisationen Spielszenen erfunden. Bekannte Märchen oder Figuren aus ihnen können als Rahmen und Materialfundus zur Spielanregung dienen. Im Vordergrund soll der Ausdruck über den Körper stehen. Die Kinder haben die Möglichkeit kreativ und phantasievoll ihre Persönlichkeit einzubringen und ihre Rolle zu gestalten. Als Abschluss kann es auf Wunsch der Kinder einen etwa 10-15 min. „Ausschnitt“ für Eltern, Freunden und Verwandten geben.

**86042**
**Workshop**
Montag bis Donnerstag, 17.3.-20.03.08
10:00-12:30 Uhr, 4 Termine, 35,30 €
Jugend- und Gemeinschaftshaus „M“, Ofterdinger Str. 4

**86043**
dienstags 14:00-16:30 Uhr, ab Di, 1.4.08
6 Termine, 53,00 €, Jugend- und Gemeinschaftshaus „M“, Ofterdinger Str. 4

## KINDER SCHWIMMEN

**Für alle Wasserkurse gilt:**

Die Eintrittspreise für das Hallenbad sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Der Eintritt muss extra im Bad gezahlt werden.

### 86054
### Köpfchen unter Wasser...
**Schwimmen lernen**
**für die Kleinsten ab 4 Jahren**
Anja Roggenstein
Spielerisch werden die Kinder an die erste Schwimmart, das Brustschwimmen, herangeführt und erlernen die richtige Arm-, Bein- und Atemtechnik. Schwimmhilfe nicht erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf.
dienstags 14:00-15:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
10 Termine, 48,90 €, Hallenbad

### 86055
### Seepferdchen
Anja Roggenstein
Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben, bzw. für die Kinder, die Brustschwimmen (d. h. Armzug und Beinschlag) mit Schwimmhilfe beherrschen. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Nach mehreren Unterrichtsstunden, in denen Schwimmübungen, Sprünge vom Rand und Tauchen auf dem Programm stehen, geht es ohne Schwimmhilfe weiter. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen (4 Euro). Bitte mitbringen: Schwimmflügel und bei Bedarf Schwimmbrille.
dienstags 15:00-16:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
10 Termine, 48,90 €, Hallenbad

### 86057
### Seeräuber
Adam Kansy
Ein Kurs für alle Kinder, die das Seepferdchen besitzen, bzw. ohne Hilfe 25 m schwimmen können. Am Ende des Kurses haben die kleinen Schwimmer die Möglichkeit, das „Seeräuberabzeichen“ zu machen. Voraussetzungen dafür sind, dass sie 100 m Brustschwimmen, eine Strecke von 5 m tauchen und einen Gegenstand aus mindestens 1 m Wassertiefe herausholen können (zusätzliche Kosten: 4 € für das Schwimmabzeichen).
Bitte mitbringen: Schwimmbrille.
donnerstags 15:30-16:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
10 Termine, 48,90 €, Hallenbad

### 86058
### Schwimmen für Kinder
**“Leistungskurs„ - Freischwimmer**
Adam Kansy
Ein Leistungskurs für Kinder, die mind. 50 m stilgerecht schwimmen können und Lust haben, mit Spiel und Spaß noch besser und weiter schwimmen zu lernen. Auf dem Programm stehen Rückenschwimmen, Kopfsprung, Springen vom 1er und 3er Sprungbrett, Streckentauchen und das Tauchen in 1-2 m Tiefe. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung für das Freischwimmer-, Bronze- oder Silberabzeichen abzulegen. (zusätzliche Kosten: 4 € für das Schwimmabzeichen).
Bitte mitbringen: Schwimmbrille.
donnerstags 14:30-15:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
10 Termine, 48,90 €, Hallenbad

## EDV

### 86060
### Orientierungskurs EDV
Frank Bechter
Der Orientierungskurs führt in die Arbeit mit dem PC ein. Sie lernen den Umgang mit Maus und Tastatur, Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows und unternehmen erste Schritte in Word, Excel, Internet und E-Mail. Besprochen werden dabei typische Aufgabenstellungen aus dem beruflichen Alltag, wie z.B. Briefe erstellen und E-Mails versenden. Sie benötigen keine PC-Vorkenntnisse.
mittwochs 19:30-21:45 Uhr, ab Mi, 20.2.08
7 Termine, 105,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

### Office-Paket
Frank Bechter
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, Word-Grundkenntnisse

### 86066
### Word (Textverarbeitung)
Arbeiten mit (mehreren) Dokumenten, grafische Funktionen sowie das Einfügen und Bearbeiten von Grafiken und Bildern, Textfelder, Tabellen, Zeichen-, Absatz- und Seitenformate.
mittwochs 19:30-21:45 Uhr, ab Mi, 23.4.08
3 Termine, 45,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

### 86067
### Excel (Tabellenkalkulation)
Arbeiten mit Tabellen, Erstellen von Formeln und Diagrammen, Funktionsassistent.
mittwochs 19:30-21:45 Uhr, ab Mi, 11.6.08
3 Termine, 45,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

### 86068
### Powerpoint (Präsentationsprogramm)
Arbeiten mit (mehreren) Folien, Textrahmen erstellen, Grafiken und Bilder einfügen, Animationen hinzufügen, Folienübergänge erzeugen und bearbeiten, Präsentation steuern.
mittwochs 19:30-21:45 Uhr, ab Mi, 28.5.08
2 Termine, 30,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

### 86070
### Digitalfotos am PC
Frank Bechter
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Fragen zur Verwaltung und Bearbeitung ihrer digitalen Fotos am PC haben. Die Werbung verspricht ungeahnte Möglichkeiten beim Einsatz mit dem PC, aber wie funktioniert das, was braucht man dazu und was kostet das? Sie erlernen die Bildverwaltung und -bearbeitung am PC (vergrößern, verkleinern, korrigieren ...). Die Software, die im Kurs eingesetzt wird, kann zur Verfügung gestellt werden (Materialkosten 3 €). Eigenes Equipement (Kamera/Software/Notebook) kann in den Kurs mitgebracht werden. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.
mittwochs 19:30-21:45 Uhr, ab Mi, 2.7.08
3 Termine, 54,00 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

### 86071
### Datensicherheit für den USB-Stick
Frank Bechter
USB-Sticks als Speichermedium sind beliebt, praktisch, preiswert - und passen in jede Hosen- oder Jackentasche. Allerdings ist ein Stick schnell irgendwo verloren oder vergessen. Wenn man persönliche Daten auf dem Stick gespeichert hat, kann das ein Problem werden. Wie man Daten auf einem Stick vor fremden Blicken schützt - nicht nur für den Verlustfall -, soll in diesem Kurs erklärt und praktisch erprobt werden. Bitte eigenen USB-Stick mitbringen. Materialkosten: 3 € (CD/Software).
Do, 12.06., 19:30-21:45 Uhr
15,00 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

### 86075
### Einführung in die Computerbenutzung
**Für Ältere mit langsamem Lerntempo**
Angela Reik
Sie lernen den Umgang mit Tastatur und Maus, erwerben Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows, erhalten eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und werden mit dem Internet vertraut gemacht. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
dienstags 17:30-20:00 Uhr, ab Di, 26.2.08
8 Termine, 133,40 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

Frauen**Akademie** Mössingen - Lust auf Lernen

**Sie** wollen gemeinsam mit anderen Frauen lernen und neue Kontakte knüpfen?
**Sie** suchen neben Ihrer Familientätigkeit Orientierung nach außen?
**Sie** möchten neue Lebensperspektiven und Handlungsmöglichkeiten entwickeln?
**Sie** würden gerne Ihr bereits vorhandenes Wissen erweitern?

Die Frauen**Akademie** wendet sich an Frauen aller Altersgruppen, die an persönlicher Weiterbildung interessiert sind.

**Studieninhalte:** Kommunikation, Politik, Englisch, Psychologie, Literatur, Philosophie, Ethik
**Zeitrahmen:** Die Frauen**Akademie** findet dienstags und donnerstags von 8:30-11:45 Uhr statt, über einen Zeitraum von 6 Semestern mit jeweils 96 Unterrichtseinheiten.
**Beginn:** 03. April 2008
**Kosten:** 249,00 € pro Semester

**Informationsveranstaltung: 06. März 2008, 10:00 Uhr, Rathaus 4. Stock**

## SPRACHEN

### 86099
### Serious Fun for Business-Telephoning B1
Lucas Ogden
Sie haben Kunden im englischsprachigen Ausland? Sie möchten diese am Telefon freundlich und gut bedienen? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Mit vielen Sprechübungen und Rollenspielen üben wir die Praxis, theoretische Grundlagen werden ebenfalls vermittelt.
Voraussetzung: B1 (GER)
Dienstag bis Freitag, 13.5.-16.5.08
08:30-12:00 Uhr, 60,20 €, Rathaus, 4. Stock

### 86105
### Easy Conversation B1
Karla Theil
Erweiterung des Wortschatzes mit Vokabeltraining und Sprechverbesserung. „Grammar in situations“ wird geübt. Ausgewählte Texte sollen Anregungen geben, viel Englisch zu sprechen.
Lehrbuch: New Headway-Upper Intermediate,ISBN 0-19436-176-4, Lekt. 10-12
montags 8:15-9:45 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 96,80 €, Altes Rathaus

### 86107
### Good morning, everybody B2
Heidrun Hauser
Alle, die gerne einen anregenden Vormittag lang Englisch sprechen, sind in diesem Kurs genau richtig und herzlich willkommen. Wir sind neugierig auf neue Themen.
mittwochs 9:30-11:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 96,80 €, Rathaus, 4. Stock

### 86109
### English Conversation C1
Karla Theil
We are going to discuss topics of general interest and current political events. Participants of the course are invited to propose problems they would like to speak about. We`ll share our travel experiences, review some grammar and do vocabulary training, laugh a lot and simply enjoy speaking English.
montags 10:00-11:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 96,80 € + 1,50 € Mat.
Altes Rathaus

### 86110
### English Conversation C1
Heidrun Hauser
Voraussetzung: Sechs Jahre Schulenglisch oder 12 vhs-Kurse. Sie wollen in die Sprache einsteigen, bzw. sie vertiefen. Wir üben Alltagssituationen, führen Gespräche und lesen interessante Texte.
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 96,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

### 86115
### Französisch für Anfänger/innen A1.1
**ohne Vorkenntnisse**
Christine Häbich-Marchal
Französisch in einer entspannten Atmosphäre und ohne Druck lernen: Eine Lehrerin, die auch gebürtige Französin ist, wird Ihnen diese Sprache mit Liedern, Rollenspielen, französischen Rezepten (mit Kostprobe)... nahe bringen.
Lehrbuch wird am 1. Abend bekannt gegeben.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 9.4.08
8 Termine, 42,60 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

Den richtigen Sprachkurs ganz einfach aussuchen: Einstufung über den Europäischen Referenzrahmen, siehe S. 63 oder eine kostenlose Sprachberatung in der vhs Tübingen am 14.02.08, 17:00-19:00 Uhr.

### 86116
### Mamma mia -fast wie in Italien!
**Ein Kurs für Frauen**
Marisa Silvestri
In der Pfingstwoche fahren viele nach Italien. Sie bleiben aber zuhause und möchten trotzdem das Gefühl haben, in Italien zu sein. Dann freuen Sie sich auf einen Italienischkurs der besonderen Art. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lehrbuch : Espresso 1, ISBN 3-19-005325-1
Di-Fr, 13.5-16.5.08, täglich 10:00-12:30 Uhr
39,20 €
Raum wird noch bekannt gegeben.

### 86120
### Italienisch A1.2
Anne Zipplies
Lehrbuch : Espresso 1, Lekt. 4-6, ISBN 3-19-005325-1
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 79,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

### 86122
### Italienisch A1.4
Anne Zipplies
Lehrbuch: Espresso 1, Lekt. 8-10, ISBN 3-19-005325-1
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 79,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

### 86125
### In Italiano B1
Anne Zipplies
Dieser Kurs ist geeignet für TeilnehmerInnen, die über solide Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Grammatikwiederholung und -vertiefung, italienische Lektüre und Konversation stehen auf dem Programm.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 96,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

### 86131
### Spanisch A1.2
Rocio Botella Muñoz
Lehrbuch: Mirada 1, Lekt. 6-10, ISBN 3-19-004218-7
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 79,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 103

### 86133
### Spanisch A2.2
Rocio Botella Muñoz
Lehrbuch: Mirada, Lekt. 16-18, ISBN 3-19-004218-7
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
13 Termine, 96,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

### 86137
### Spanisch Conversacion facil B2
Antonieta Rivera de Rauscher
montags 19:00-20:30 Uhr, ab Mo, 3.3.08
13 Termine, 96,80 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

## MALEREI / KREATIVES

### Acrylmalerei Spiel und Experiment
**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
Barbara Helmschrott-Betz
Acrylmalerei eignet sich besonders gut für den spielerischen und experimentellen Umgang mit Farbe. Durch Variationen des Farbauftrags mittels Pinsel oder Spachtel, mit verschiedenartigen Malgründen wie Leinwand, Holz oder Papier, durch Collagen, Einarbeitung von unterschiedlichen Materialien sowie Strukturpasten können faszinierende Bilder geschaffen werden, die an Leuchtkraft nicht verlieren. Farbmischtechnik, Komposition und Bildaufbau werden beleuchtet. Es kann gegenständlich oder abstrakt gearbeitet werden. Evtl. anfallende Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Borstenpinsel, Flachpinsel (ca. 8 cm breit), Japan-Spachtel, Bleistift, Pastellkreiden, Leinwände (Keilrahmen), Malteller, Arbeitskleidung, Fön.

### 86141
**abends**
dienstags 19:30-22:00 Uhr, ab Di, 1.4.08
6 Termine, 68,60 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

### 86142
**vormittags**
mittwochs 9:30-11:45 Uhr, ab Mi, 16.4.08
6 Termine, 61,70 €
Jugend- und Gemeinschaftshaus „M“, Kreativraum, Ofterdinger Str. 4

### Infoveranstaltung: Aquarellieren und Gestalten in Farbe
Ulrike Uber
An diesem Nachmittag haben Sie Gelegenheit, die interessante Technik des Aquarellmalens kennenzulernen. Die Kursleiterin informiert Sie auch über den Kurs, der am 2. April 2008 beginnt. Eine kostenlose Veranstaltung zum Schnuppern, Zusehen und Kennenlernen.
Sa, 8.3.08, 14:00-15:30 Uhr, ohne Anmeldung
Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

### 86151
### Aquarellieren, die klassische Malweise
Ulrike Uber
Erleben Sie die geheimnisvolle Wirkung von transparenten Aquarell- bzw. Wasserfarben in Verwendung mit geeignetem Papier. Neueinsteiger und geübte Teilnehmer werden mit verschiedenen Themen und Arbeitsweisen vertraut gemacht. Ich freue mich auf Sie!
Bitte mitbringen: vorhandenes Material.
mittwochs 17:45-19:45 Uhr, ab Mi, 2.4.08
5 Termine, 45,70 €,
Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

### 86154
### Der Sommer klopft an
Hildegard Renz
Mit einer selbst angefertigten Dekoration für den Balkon- oder Terrassentisch können wir die schönen Sommertage draußen ganz besonders genießen. Aus verschiedenen Naturmaterialien fertigen wir an diesem Abend eine pfiffige Tischdekoration für den ganzen Sommer.
Bitte mitbringen: Schere, Messer, Rebschere, wenn vorhanden Klebepistole. Ca. 20-30 € für Material sind im Kurs zu bezahlen.
Di, 27.05., 19:30-22:00 Uhr
9,20 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 007

## STILBERATUNG

### 86158
### Frischer Wind für Ihren Kleiderschrank
Sabine Haug
Stehen Sie morgens ratlos vor Ihrem Kleiderschrank? Sind Sie manchmal unsicher, was Ihnen wirklich steht? In welchem Stil kommt meine Persönlichkeit besser zur Geltung? An zwei Abenden bietet Ihnen dieser Kurs Informationen, einfache und wirkungsvolle Tipps und Tricks rund um Figur und Stil:
1. Ihr Kleiderschrank - Teile neu auffrischen
2. Geld + Zeit sparen durch gezieltes Einkaufen
Sind Sie neu im Beruf, wieder im Beruf, Familienfrau, 50plus, interessiert, neugierig, Freundinnen, oder, oder ...dann herzlich willkommen! Haben Sie Mut zur Veränderung!!
mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab Mi, 9.4.08
2 Termine, 24,50 €
Quenstedt-Gymnasium, Raum 150

### 86159
### Stilberatung für SIE und IHN
Sabine Haug
Passt das Hemd zum Sakko und die Krawatte zum Outfit? Passt die Bluse zum Rock? Welcher Schuh ist der Richtige? Dieser Kurs wendet sich an Paare, die mehr Sicherheit und Zeit gewinnen möchten in der Auswahl ihrer Kleidung. Sie erfahren, welcher Stiltyp Sie sind und welche Schnitte, Materialien, Muster Ihnen besonders gut stehen ... und wie Sie auch als Paar stilsicher und gekonnt bei Festen und Events harmonisch auftreten.
Di, 22.04., 18:30-21:30 Uhr
14,70 €, Quenstedt-Gymnasium, Raum 150

## KULINARISCHES

**Für Kochkurse bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, sowie ein Getränk.**

### 86161
### Kochen - genial wie Jamie Oliver
Gabriele Harms
Englands junger Spitzenkoch präsentiert in seinen Kochbüchern und Kochshows schnelle und unkomplizierte, aber dennoch raffinierte Rezepte. Wer auch einmal seine Familie und Freunde mit einem leckeren Jamie-Gericht überraschen möchte, holt sich an diesem Kochabend viele Anregungen. Lebensmittelkosten, ca. 8 €, sind im Kurs zu bezahlen.
Di, 22.04., 18:00-22:00 Uhr
14,70 €, Quenstedt-Gymnasium, Küche

### 86162
### Pures Glück - Kartoffeln
Gabriele Harms
Jede/r hat zum Thema „Kartoffel“ Rezepte, die er/sie aus dem „Effeff“ kocht. Aber die Kartoffel ist in ihrer Verwendung so vielseitig, wagen wir uns doch einfach an Neues heran. Entdecken wir mit raffinierten Rezepten die Kartoffel pur, auch die verschiedenen regionalen Sorten. Wir verfeinern und verwandeln diese von salzig bis süß, von deftig bis delikat. Gratin und Tarte, Bratlinge und Gnocchi - da läuft einem das Wasser im Munde zusammen. Übrigens: die Kartoffel ist das Schwerpunktthema 2007/08 des Landwirtschaftsamtes Baden-Württemberg. Lebensmittelkosten, ca. 8 €, sind im Kurs zu bezahlen.
Do, 05.06., 18:00-22:00 Uhr
14,70 €, Quenstedt-Gymnasium, Küche

## GESUNDHEIT

### Die Schätze der Chinesischen Medizin
Gabriele Maurer
Der Vortrag beinhaltet eine Einführung in die etwa 3000 Jahre alte traditionelle Chinesische Medizin. Auf einen kurzen historischen Teil folgt die Beschreibung von Yin und Yang sowie die Erklärung der 5 Elemente. Die Untersuchungstechniken der Puls- und Zungendiagnose werden erklärt. Die Therapie mit Kräutern, Ernährung und Akupunktur wird anhand praktischer Beispiele beschrieben. Dabei wird auch deutlich gemacht, wie die Erkenntnisse der Chinesischen Medizin für uns im Alltag angewandt werden können.
Do, 06.03., 20:00-21:30 Uhr, ohne Gebühr
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

### 86164
### Die ausgleichende Sommerküche
**Im Einklang mit den Jahreszeiten**
Recka Trissler
In der 5-Elemente-Küche der traditionellen Chinesischen Medizin spielen die Jahreszeiten eine große Rolle. Das Essverhalten und die Wahl der Nahrungsmittel werden der jeweiligen Zeit angepasst. Hier haben Sie die Gelegenheit, die phantasievolle und saisonal orientierte neue Art der Ernährung kennen zu lernen. Wir kochen unkomplizierte, köstliche Gerichte und entdecken wie positiv sich das Kochen im Kreis auf den Genuss und die Bekömmlichkeit auswirken kann. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben. Lebensmittelkosten, ca. 8-10 €, sind im Kurs zu bezahlen.
Sa, 21.06., 14:00-18:00 Uhr
16,50 €, Quenstedt-Gymnasium, Küche

## FITNESS

### 86170
### Latin Aerobic
Susanne Winter
Aerobic mit lateinamerikanischen Rhythmen ist ein gutes Ausdauertraining. Grundschritte aus Salsa und Samba, Afro-Brasil dienen der Beweglichkeit und Koordination. Spaß an der Bewegung und an der Musik stehen im Vordergrund, es werden kleine Choreografien erarbeitet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
12 Termine, 47,00 € + 1,70 € Mat.
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

### 86171
### Bauch-Beine-Po
Susanne Winter
Dieser Kurs richtet sich an alle, die gezielt mit abwechslungsreichem Programm die „Problemzonen“ angehen wollen. Oberarme Rücken-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur werden gekräftigt, das Gewebe gestrafft und der Fettwechsel wird aktiviert. Dieses Training strafft die Muskeln und schärft die Konturen.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
12 Termine, 47,00 € + 1,70 € Mat.
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von der **DAK, Barmer Ersatzkasse, BKK Gesundheit, GEK, AOK und weiteren Krankenkassen** gefördert. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

### Ausgleichsgymnastik für Wirbelsäule & Co.
**für Frauen**
Vera Wagner
Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie eine Kräftigungsgymnastik zur Rumpfstabilisation. So wird Haltungsschäden vorgebeugt, vorhandenen Schwächen entgegengewirkt, gezielt auf die Alltagsbelastungen der Wirbelsäule und der Gelenke reagiert.

### 86172
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
16 Termine, 62,70 €
Bästenhardt-Turnhalle

### 86173
montags 21:00-22:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
16 Termine, 62,70 €
Bästenhardt-Turnhalle

### 86174
### Gesundheitstraining für Frauen und Männer
**zur Schulung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft**
Anita Thurow
Das Ganzkörpertraining mit Musik macht Spaß, festigt gezielt den Körper (Pilatesübungen und Kleingeräte), trainiert Herz und Kreislauf, fördert ein gutes Körpergefühl mit Dehn- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe für die Halle und bequeme Kleidung.
dienstags 20:15-21:15 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 € + 1,70 € Mat.
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

### 86187
### Fit & Vital
Carmen Ettwein
Es erwartet Sie eine Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Eine kurze Schrittkombination zu Beginn bringt Herz und Kreislauf in Schwung, ein Kräftigungsprogramm für die gesamte Muskulatur folgt, zum Teil mit Kleingeräten. Die Vorbeugung gegen Alltagsbeschwerden steht im Vordergrund des Kurses.
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 88,20 €, Steinlachhalle Mössingen

### 86176
### Männerfitness
Jörg Kissing
Bewegungsvielfalt die Männern gut tut. Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit werden geschult. Dehnung der Muskulatur, Entspannungsübungen und auch Spiele gehören zum Angebot. Ablauf: Erwärmung, Programm, Spiel
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

### 86177
### Bodystyling für Frauen
Susanne Röttgermann
Nach einem aerobischen Aufwärm- und Ausdauerteil widmen wir uns dann unseren Problemzonen von Beinen über den Po zu unserem Rücken und Bauch. Ein Rundumprogramm für die Frau von heute. Die Stunde klingt mit Entspannung aus.
donnerstags 9:00-10:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €
Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

**86178**
### Beckenboden-Gymnastik
Susanne Röttgermann
Übungen zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ziel ist es, deren volle Funktionsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Schwaches Bindegewebe, wiederholte Schwangerschaften oder anstrengende Arbeit in Beruf und Haushalt schränken diese häufig ein. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt wird vor Kursbeginn angeraten. Bitte mitbringen: warme Socken, Decke und Kissen.
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €
Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

### Power Aquafitness
Diese Wassergymnastik beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging kennen.

**86179**
Julia Schweizer
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
13 Termine, 51,00 €, Hallenbad
Der Eintritt ist im Hallenbad selbst zu bezahlen.

**86180**
Julia Schweizer
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 28.2.08
13 Termine, 51,00 €, Hallenbad
Der Eintritt ist im Hallenbad selbst zu bezahlen.

**86181**
### Aqua-Fitness im Freien
In diesem Kurs erwartet Sie ein konditionsförderndes Bewegungsangebot, das Herz und Kreislauf stärkt und die Muskulatur kräftigt. Durch Auftrieb und Widerstand des Wassers erleben Sie eine völlig neuartige Gymnastik, schonend und trotzdem sehr wirkungsvoll.
montags 10:00-10:45 Uhr, ab Mo, 26.5.08
10 Termine, 29,40 €, Freibad Mössingen
Der Eintritt ist im Freibad selbst zu bezahlen.

## WALKING

### Body-Walking - mehr als einfach nur gehen
Die Muskulatur des gesamten Körpers wird schonend, aber gleichmäßig in Bewegung gehalten. Die Durchblutung und Elastizität der Muskeln wird gefördert - somit verringert sich das Verletzungsrisiko. Hier wird gezielt und bewusst auf die Körperhaltung und die richtige Fußtechnik geachtet. Gelenke, Sehnen und Bänder werden geschont, während Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur optimal trainiert werden. Durch den bewussten Bewegungsablauf beim Walken erreichen wir also ein Ganzkörpertraining, das sehr wichtige Muskelgruppen trainiert und der Gesundheit dient. Der Kurs findet grundsätzlich in der Natur statt, so dass auch die Psyche entspannen kann.

**86182**
Margarethe Schwendele
dienstags 8:30-9:30 Uhr, ab Di, 4.3.08
15 Termine, 58,80 €
Treffpunkt: Waldparkplatz Öschingen

**86183**
Margarethe Schwendele
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 4.3.08
15 Termine, 58,80 €
Treffpunkt: Waldparkplatz Öschingen

**86184**
### Walking
Gerlinde Gaiser
Walking - das ist forciertes Gehen mit intensivem Armeinsatz. Eine sanfte, jedoch äußerst effektive Ausdauersportart für alle, die an der frischen Luft und in der Gruppe etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Z.B. Konditionsverbesserung, Stressabbau, günstige Wirkung auf Blutdruck und Übergewicht, Stärkung der gesamten Muskulatur und Osteoporose-Vorbeugung. Kleidung: bequem, gute Schuhe.
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €, Wechselnde Treffpunkte, 1. Treffpunkt: Eingang Steinlachhalle

**86185**
### Nordic-Walking
Margarethe Schwendele
Das Nordic-Walking ist eine neue, noch effektivere Variante des Walkings. Die Lauftechnik ist einfach und schnell zu erlernen. Nordic-Walking entlastet den Bewegungsapparat und ist besonders geeignet bei Knie- und Rückenproblemen bzw. bei Übergewicht, kann Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen, steigert den Kalorienverbrauch, trainiert die Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur, verbessert die Herz-Kreislaufleistung. Bitte Stöcke mitbringen.
freitags 9:00-10:15 Uhr, ab Fr, 7.3.08
15 Termine, 73,50 €
Treffpunkt: Waldparkplatz Öschingen

**86186**
### Vom Easy-Walking zum Nordic-Walking
Jörg Kissing
Die Easy-Walking-Technik bezieht den ganzen Körper mit ein und kann vor allem Schulter- und Nackenverspannungen lösen. Diese Technik wird auch die Grundlage für das Nordic-Walking auf bergigen, abwechslungsreichen Strecken sein. Mit beiden Gehtechniken kann gelenkschonend die Ausdauer verbessert werden. Verbunden mit einer Portion Spaß wird es gelingen. Lets go!
Nach dem 5. Termin bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 10.4.08
10 Termine, 39,20 €
Treffpunkt: Schafstall Belsen

**86188**
### Power-Walking
Claudia Hörz
Power-Walking ist ein Bewegungskonzept, das Sie und Ihr Herz-Kreislaufsystem fit macht. Power-Walking ist Lebensfreude und Lust an der Bewegung in der Natur. Dieses gelenkschonende Ganzkörpertraining bringt Sie wieder in Schwung. Ziel dieses Bewegungskonzepts ist, Ihre Grundlagenausdauer zu verbessern und Ihr Herz-Kreislaufsystsem gesund zu erhalten. Außerdem werden am Ende jeder Laufeinheit Trainings- und Mobilisationsübungen für einen gesunden Rücken eingebaut. Lust darauf? Ich freu mich auf Sie!
Bitte eigene Stöcke mitbringen.
mittwochs 10:15-11:15 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 58,80 €
Treffpunkt: Vor der Jahnturnhalle

## PILATES

Das Workout der Models und Stars! Durch das Pilates-Training können Sie eine super Haltung, einen flachen Bauch und straffe Muskeln bekommen. Pilates ist das ideale Figurtraining auch für zu Hause. Hier lernen Sie Basis- und Aufbauübungen kennen. Bitte mitbringen: Turn- oder Iso-Matte

**86190**
Claudia Hörz
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
15 Termine, 58,80 €
Jugend- und Gemeinschaftshaus „M“, Ofterdinger Str. 4

**86191**
Claudia Hörz
dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab Di, 4.3.08
15 Termine, 58,80 €
Jugend- und Gemeinschaftshaus „M“, Ofterdinger Str. 4

**86192**
Claudia Hörz
mittwochs 18:40-19:40 Uhr, ab Mi, 5.3.08
15 Termine, 58,80 €
Ortschaftsverw. Öschingen

**86193**
Claudia Hörz
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

### Schülerfirma der Flattich-Schule

Die Klasse 8 der Flattich-Schule Mössingen hat eine **Schülerfirma, die Cateringaufträge annimmt** (montags bis freitags). Angeboten werden verschiedene Arten von Fingerfood und leckere Kuchen. Wir beliefern Gruppen bis zu 50 Personen.

Ansprechpartnerin:
Frau Karla Schuchmann, Tel.: 07473 7645

## WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

### Wirbelsäulengymnastik
Ziel ist es, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen eingeflochten. Bitte mitbringen: Turn- oder Jogginganzug, Gymnastikschuhe, Decke oder Isomatte.

**86200**
**für ältere Frauen**
Gerlinde Gaiser
Gymnastik für Frauen ab 60 und für Frauen, die auf Beschwerden Rücksicht nehmen müssen.
donnerstags 17:30-18:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
12 Termine, 47,00 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

**86201**
Margit Winkler
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €
Bästenhardt-Turnhalle

**86202**
Margit Winkler
montags 20:10-21:10 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €
Grundschule Bästenhardt, Raum 110

**86203**
Anne Ehmann
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

**86204**
Jörg Kissing
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

**86205**
Sabine Goller
mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gottlieb-Rühle-Schule, Musiksaal

**86206**
Sabine Goller
mittwochs 19:50-20:50 Uhr, ab Mi, 27.2.08
15 Termine, 58,80 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Mehrzweckraum

**86207**
Anne Ehmann
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

**86208**
Ingrid Seidel
freitags 17:30-18:30 Uhr, ab Fr, 22.2.08
15 Termine, 58,80 €, Turnhalle Talheim

### Opernfahrten
Die vhs Mössingen vermittelt Abonnements im Großen Haus in Stuttgart (3x Oper, 1x Ballett pro Spielzeit) und organisiert die gemeinsame Fahrt mit dem Bus. Neue Plätze stehen für die kommende Spielzeit ab September 2008 zur Verfügung. Interessenten werden gebeten, sich unter Tel. 07473 7591 mit Herrn Staib in Verbindung zu setzen.

## ENTSPANNUNG

### Yoga Nidra - Einstiegskurs
Edith Pletzer
Unter Yoga stellt man sich gewöhnlich schwierige Körperübungen und bewusst gesteuerte Atemübungen vor. Es gibt aber im Yoga auch eine Richtung, die ganz auf die körperliche und geistige Ruhe - im Liegen oder Sitzen - konzentriert ist. Yoga Nidra (übersetzt: „Yoga-Schlaf“) ist noch wenig bekannt und verbreitet. Unter fachkundiger Anleitung findet dabei eine schrittweise Tiefenentspannung statt. Ohne große Vorbereitung kann Yoga Nidra von jedem geübt werden. Körperliche und seelische Verspannungen werden gelöst, geistige Klarheit und Kreativität gefördert, Konzentration und Gedächtnis gestärkt und insgesamt wird Lebensfreude und Schaffenslust neu erweckt. Bitte eine Decke zum Zudecken, eine zusammengerollte Decke unter die Knie, evtl. kleines Kissen für den Kopf, warme bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs verlängert werden.

**86209**
**Die ganzheitliche Tiefenentspannung indischer Tradition**
mittwochs 9:30-10:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
3 Termine, 11,80 €
Jugend- und Gemeinschaftshaus „M“, Ofterdinger Str. 4

**86210**
**Die ganzheitliche Tiefenentspannung indischer Tradition**
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 26.2.08
5 Termine, 19,60 €
Haus Blumenküche, J.-Kepler-Str. 6

### Hatha-Yoga
Hatha-Yoga ist eine sehr alte ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden.
Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, warme Socken, bequeme Kleidung, Decke.

**86211**
dienstags 9:00-10:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 88,20 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Sitzungssaal

**86212**
Daniela Hofele
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 88,20 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Sitzungssaal

**86214**
Christl Voigtländer
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
14 Termine, 82,30 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Sitzungssaal

**86216**
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 88,20 €
Ortschaftsverw. Öschingen, Sitzungssaal

**86218**
Christl Voigtländer
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
13 Termine, 76,50 €
Jugend- und Gemeinschaftshaus „M“, Ofterdinger Str. 4

**86232**
### Qi Gong
Gabriele Maurer
Gerade in unserer stressgeplagten Zeit sind die Übungen des Qi Gong hervorragend geeignet, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Sie beeinflussen den Bewegungsapparat und die Muskulatur, wirken positiv auf Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche. Das regelmäßige Üben führt zu Entspannung, Abbau von Stress und innerer Gelassenheit. Die angebotene Übungsauswahl wird sich auf die Stärkung der Rückenmuskulatur und Lockerung von Schultergürtelverspannungen konzentrieren. Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
12 Termine, 47,00 €
Haus Blumenküche, J.-Kepler-Str. 6

**Unser Unternehmen bietet aus seinem vielfältigen Leistungssortiment**

- Glas- und Rahmenreinigung
- Unterhaltsreinigung
- Teppich und Polsterreinigung
- Neubaureinigung
- Reinigung von Schulen
- Kindergarten- und Tagesstättenreinigung
- Industriereinigung
- Weitere spezielle Leistungen auf Anfrage

**Sprechen Sie mit uns über Ihr Gebäudeproblem, wir helfen weiter**

Seilerweg 2 • 72174 Nehren
Tel. (0 74 73) 2 42 09
Fax (0 74 73) 2 69 30

Gottl.-Daimler-Str. 24 • 72135 Dettenhausen
Tel. (0 71 57) 6 66 63
Fax (0 71 57) 52 12 82

# Nehren

**Leitung: Martina Brauchle**
**Gartenstraße 2**
**72147 Nehren**

**Auskunft und Anmeldung:**
**Tel.: 07473 1554**
**E-Mail: nehren@vhs-tuebingen.de**

## DIES UND DAS

### 87006
### Richtig erben und vererben
Ralph Niekrawietz
Dargestellt werden die Grundzüge des Erbrechts: Gesetzliche Regelung einerseits und andererseits die Möglichkeiten der erbrechtlichen Gestaltung, insbesondere durch Testament oder Erbvertrag. Ferner geht es um die damit zusammenhängenden steuerlichen Fragen und Probleme bei der Erbauseinandersetzung.
Do, 21.02., 20:00-21:30 Uhr
5,90 €, Bürgerhaus, Schwingbodenraum

## KREATIVES

### 87011
### Infoabend zum Kurs „Aufbaukeramik“
Petra Roth
Offene Werkstatt - Haben Sie Lust zu töpfern, dann sind Sie hier genau richtig (Einsteiger u. Fortgeschrittene) Materialkosten werden je nach Verbrauch bezahlt (ca. 2 €/kg Ton). Anmeldung erforderlich.
Di, 01.04., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr, Kirschenfeldschule, Werkraum

### 87012
### Aufbaukeramik - Es ist Frühling
**Zeit, um kreativ zu werden**
Petra Roth
Wenn Sie gerne töpfern, aber zu Hause keine Gelegenheit dazu haben, oder gerne mit anderen zusammenarbeiten möchten, sind Sie herzlich willkommen. Materialkosten werden im Kurs je nach Verbrauch bezahlt (ca. 2 €/kg Ton).
dienstags 19:30-22:00 Uhr, ab Di, 8.4.08
4 Termine, 39,20 €
Kirschenfeldschule, Werkraum

### 87014
### Filzabend
Christine Fauser
Ein Kurs für Filzbegeisterte und Anfänger/innen: Sie bekommen eine Einführung in das Filzen kleinerer Stücke, wie zum Beispiel Perlen für Ketten, Blüten oder Österliches. Wolle in allen Farben wird von der Kursleiterin mitgebracht. Sie wird im Kurs nach Bedarf abgerechnet, ca. 5-10 €. Bitte mitbringen: 2-3 alte Handtücher, Sprühflasche oder ein anderweitiger Behälter (Schüssel) sowie Kugelschreiber und Schere. Für Ketten zum Auffädeln brauchen wir Nadel und Schmuckdraht, Perlonfaden oder dünnes Lederband, was Sie zu Hause finden.
Fr, 07.03., 17:00-22:00 Uhr
19,60 €, Kirschenfeldschule, Werkraum

## KOCHEN

### 87017
### Klassische Currygerichte aus Sri Lanka
Sona Hannaleck
Entdecken Sie die srilankanische Esskultur mit ihren exotischen Gerichten wie Kartoffel-Curry, Linsen-Curry mit Fladenbrot, Kokosnuss-Sambal, Hähnchen-Curry, Gemüsereis, würziger Fruchtsalat, Gewürz-Tee etc. Probieren Sie doch einmal aus, wie Sie aus alltäglichen Zutaten mit fremden Gewürzen ein neues Essen zubereiten können. Lebensmittelkosten von ca. 7 € inkl. Getränke werden im Kurs erhoben.
Do, 17.04., 18:30-22:00 Uhr
12,80 €, Kirschenfeldschule, Küche

## FITNESS / ENTSPANNUNG

### Bauch, Beine, Po & Co
Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauerelementen mit Musik und viel Spaß, bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg! Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe gestrafft. Isomatte, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

### 87021
Annette Deininger
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
19 Termine, 74,50 €
Bürgerhaus, Schwingbodenraum

### 87022
Annette Deininger
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
19 Termine, 74,50 €
Bürgerhaus, Schwingbodenraum

### 87026
### Hatha-Yoga
Christl Voigtländer
Hatha-Yoga ist ganzheitliches Yoga: Atembeherrschung und Dehnungsarbeit. Yoga ist selbstverständlich nicht nur etwas für die jüngere Generation. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte (keine Isomatte), dickes Handtuch, Decke.
dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
14 Termine, 82,30 €, Bürgerhaus

### 87027
### Wirbelsäulengymnastik am Vormittag
Gerlinde Gaiser
Zur Muskelkräftigung, Haltungsschulung und Osteoporosevorbeugung.
montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 25.2.08
12 Termine, 47,00 €, Bürgerhaus

### 87028
### Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining
Heike Hutzenlaub
Schwaches Bindegewebe, wiederholte Schwangerschaften oder anstrengende Arbeit in Beruf und Haushalt schränken die Funktionsfähigkeit von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur häufig ein. Um dieses Ziel zu erreichen, führen wir bestimmte gesundheitsgymnastische Übungen durch und Sie erhalten viele Tipps für das richtige Alltagsverhalten. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen geeignet, besonders auch für Frauen, die nach der Entbindung keine Möglichkeit hatten, einen Rückbildungs-Gymnastikkurs zu besuchen. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Decke, Kissen.
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
16 Termine, 62,70 €, Turnhalle

### 87029
### Präventionsgymnastik
**für Fitness und Gesundheit**
Heike Hutzenlaub
Gegen mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates Schwerpunktmäßig werden dabei Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskeln nach dem neuesten Stand der Gesundheitsgymnastik trainiert.
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
16 Termine, 62,70 €, Turnhalle

### Pilates
Claudia Hörz
Pilates ist eine sanfte Methode, um dem Körper die nötige Beweglichkeit zu geben und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Gesunde Körperhaltung, verbesserte Koordination, richtige Atmung verhelfen Ihnen zu einem neuen Körpergefühl. Rückenbeschwerden wird vorgebeugt, die Beweglichkeit gefördert und die Figur verbessert. Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch!
Bürgerhaus, Schwingbodenraum

### 87043
**am Vormittag**
donnerstags, 9:00-10:00 Uhr, ab Do 21.2.08
15 Termine, 58,90 €

### 87044
**für Mann und Frau I**
donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,90 €

### 87045
**für Mann und Frau II**
donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,90 €

### Nordic Walking
Claudia Hörz
Verbesserung der Grundlagenausdauer und des Herz-Kreislauf-Systems. Nach der Laufeinheit Trainings- und Mobilisationsübungen für den gesunden Rücken. Stöcke bitte mitbringen. Treffpunkt: Herdweg, nahe Fußgängerampel.

### 87048
**Schnupperkurs**
donnerstags, 10:15-11:30 Uhr, ab 21.2.08
4 Termine, 19,60 €

### 87048
**Fortsetzungskurs**
donnerstags, 10:15-11:30 Uhr, ab 3.4.08
11 Termine, 53,90 €

# Ofterdingen

**Leitung: Ingrid Blaich**
**Filsenbergstraße 12/1**
**72131 Ofterdingen**

**Auskunft und Anmeldung:**
**Tel. 07473 270664, Fax: 07473 270668**
**E-Mail: ofterdingen@vhs-tuebingen.de**

## LITERATUR

### 88005
### Literatur im Gespräch
Siegfried Baumgärtner
Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur - auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten - kennen lernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseeindrücke und -erfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Die weiteren Termine werden am ersten Kursabend festgelegt. Thema des ersten Abends sind Gedichte. Kopien werden vom Kursleiter mitgebracht.
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
5 Termine, 29,40 €, Gemeindebücherei

## KOCHEN / KREATIVES

### 88010
### Karibische Cocktails und Snacks
Sona Hannaleck
Hurra, let's have a party mit den klassischen Exotik-Drinks wie Erdbeer Daiquiri, Tequila Sunrise, Caipirinha, Mai Tai oder alkoholfrei wie Tropic Garden und Mango Pepper. Musik & Snacks fehlen dabei nicht. Lebensmittelkosten ca. 7 Euro.
Mi, 12.03., 18:30-22:00 Uhr
12,80 €, Burghofschule, Küche

### 88014
### Malen im Freien
**mit verschiedenen Techniken**
Livia Scholz-Breznay
Von Panoramablick bis zum Blumenfeld bietet der Kurpark eine ganze Palette malerische Themen. Bitte bringen Sie Ihre Malausrüstung mit, je nach Technik Ihrer Wahl.
Sa, 14.06., 15:30-18:00 Uhr
Sa, 21.06., 15:30-18:00 Uhr
22,90 €
Treffpunkt: Eingang Klinik Bad Sebastiansweiler

### 88015
### Kreatives Gestalten mit Speckstein und Alabaster
Heidemarie Messner
Die anziehende Kraft des Steins liegt in seiner Form und Farbe. Speckstein und Alabaster gestalten führt zu ausdrucksvollen Ergebnissen. Diese Steine sind ganz einfach mit Raspeln und Messer zu bearbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Werkzeuge werden von der Kursleiterin mitgebracht. Kosten für die Steine: 3 €/kg.
dienstags 19:00-21:30 Uhr, ab Di, 1.4.08
4 Termine, 39,30 €, Burghofschule, Werkraum

## THEATER

### 88017
### Theaterimprovisation für Kinder
Claudia Rüll Calame-Rosset
Mach' mal Theater!
Gemeinsam mit den Kindern werden durch Improvisationen Spielszenen erfunden. Bekannte Märchen oder Figuren daraus dienen als Rahmen und Materialfundus zur Spielanregung. Die Kinder haben die Möglichkeit, kreativ und phantasievoll ihre Persönlichkeit einzubringen und ihre Rolle zu gestalten. Im Vordergrund soll der Ausdruck über den Körper stehen. Als Abschluss kann es auf Wunsch der Kinder einen etwa 10-15 min. „Auftritt" vor Eltern, Freunden und Verwandten geben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schläppchen oder dicke Socken, Turnschuhe.
mittwochs 14:00-16:30 Uhr, ab Mi, 2.4.08
6 Termine, 53,00 €
Burghofschule, Musikraum
In Zusammenarbeit mit der Burghof-Schule im Rahmen des offenen Ganztagesangebots.

## GYMNASTIK / BEWEGUNG

### Pilates
Das Trainingsprogramm nach Pilates führt zu einem besseren Körpergefühl und einem geschmeidigen, durchtrainierten Körper. Unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit bewirken die mit großer Konzentration durchgeführten Übungen mehr Balance und Beweglichkeit, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Isomatte, ein großes Handtuch, bequeme Kleidung.

### 88021
Adoracion Viturtia
donnerstags 18:45-19:45 Uhr, ab Do, 21.2.08
10 Termine, 39,20 €, Burghofschule, Musikraum

### 88022
Adoracion Viturtia
donnerstags 19:45-20:45 Uhr, ab Do, 21.2.08
10 Termine, 39,20 €, Burghofschule, Musikraum

### 88023
### Qi Gong - Hilfen für den Alltag
Caren Schmidt
Gerade in unserer stressgeplagten Zeit sind die Übungen des Qi Gong hervorragend geeignet, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Sie beeinflussen den Bewegungsapparat und die Muskulatur, wirken positiv auf Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche. Das regelmäßige Üben führt zu Entspannung, Abbau von Stress und innerer Gelassenheit. Die angebotene Übungsauswahl wird sich auf die Stärkung der Rückenmuskulatur und Lockerung von Schultergürtelverspannungen konzentrieren. Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen.
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 25.2.08
6 Termine, 23,50 €, Burghofschule, Musikraum

### 88024
### Tai Chi Übungsgruppe
Caren Schmidt
Die bereits erlernte Form wird vertieft und harmonisiert. Weiter erlernen wir einfache Qi Gong Übungen.
montags 20:10-21:25 Uhr, ab Mo, 25.2.08
15 Termine, 73,50 €, Burghofschule, Musikraum

### 88025
### Yoga für Frauen in der Lebensmitte
Annie Wilsch-Harnack
Yoga lässt uns Alltagsstress gelassener begegnen:
- richtig Durchatmen, sein Rückrat stärken
- neue Energie tanken, die Konzentrationsfähigkeit steigern
- Dampf ablassen und entspannen
- sich wieder fühlen und erleben
- seinen Körper pflegen, jung und beweglich halten.

Bitte mitbringen: warme Socken und Decke sowie eine Gymnastikmatte.
mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
10 Termine, 58,80 €, Burghofschule, Musikraum

### 88026
### Fit For Fun
**für Männer zwischen 35 und 60**
Thomas Bernhardt
Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- und Spielformen verbessert. Dabei kommen auch Ballspiele nicht zu kurz. Viel Spass und eine angemessene Belastung sind garantiert.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €, Turnhalle Mössinger Str.

### 88028
### Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining
Gerlinde Fries
Durch Muskelveränderungen (insbesondere nach Geburten und Operationen), Bindegewebeschwäche, Übergewicht und dem Östrogenmangel in den Wechseljahren zeigt sich eine Beckenbodenschwäche oft durch eine Harninkontinenz. Durch ein abwechslungsreiches Training dieser Muskelgruppen versuchen wir, ihre volle Einsatzfähigkeit wieder herzustellen. Eine korrekte Körperhaltung und eine Entlastung des Rückens sind gesunde Nebeneffekte. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.
Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, evtl. Decke und Kissen (flach)
donnerstags 18:20-19:20 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €, Zehntscheuer

### 88029
### Präventionsgymnastik
**für Fitness und Gesundheit**
Gerlinde Fries
Sanfte Fitness für den ganzen Körper: Ausdauerschulung durch gelenkschonende Schrittkombinationen ohne Sprünge und gezielte Gesundheitsgymnastik zur Kräftigung der Muskulatur bringen sie wieder in Schwung. Keine Angst, jeder kann mitmachen, egal ob Neueinsteiger oder Fortgeschrittener also, Turnschuhe geschnürt anmelden und vorbeikommen.
Mitbringen: Feste Turnschuhe und Gymnastik- oder Isomatte.
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €, Mehrzweckhalle

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

**Integrationskurse**

Sie möchten auf Dauer in Deutschland leben? Nutzen Sie die Möglichkeit, einen staatlich geförderten „Integrationskurs“ zu besuchen (Sprachkurs (600 Stunden) und Orientierungskurs (45 Stunden)).
Die Volkshochschule Tübingen bietet Integrationskurse in der Form von Intensivkursen an. Der Unterricht findet immer montags - freitags von 8.30-12.00 Uhr statt. Neue Kurse auf allen Stufen beginnen am:

**25. Februar**
**14. April**
**02. Juni**
**07. Juli**

Noch Fragen? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf: 07071 560339 (Herr Braun) oder 07071 560326 (Herr Plüer)

### 88030
### Fitness-Gymnastik
Susanne Freudemann
Ziel ist eine gute Haltung, ein gesunder Rücken, ein kräftiger Beckenboden sowie straffe Bauch-, Po, und Beinmuskulatur. Ausdauerschulung und Entspannung runden das Programm ab. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Gymnastikmatte
mittwochs 8:00-9:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €, Zehntscheuer

### 88031
### Gesundheitsgymnastik
Susanne Freudemann
Bewegungsübungen mit Musik und Handgeräten, Entspannungs- und Atemübungen. Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Kraft und Beweglichkeit verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Decke
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €, Zehntscheuer

## SPRACHEN

### 88060
### English A1
**für Anfänger/innen**
Christiane Futter
Sie haben vor vielen Jahren einmal Englisch gelernt, wissen aber nichts mehr? Oder Sie möchten ganz neu anfangen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit. Let‘s get started!
Lehrbuch: English Network Starter - New Edition, Lekt. 1-3, ISBN-Nr. 3-526-50425-3.
dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab Di, 1.4.08
10 Termine, 74,50 €
Burghofschule, Handarbeitsraum

Den richtigen Sprachkurs ganz einfach aussuchen: Einstufung über den Europäischen Referenzrahmen, siehe S. 63 oder eine kostenlose Sprachberatung in der vhs Tübingen 14.2.08, 17:00-19:00 Uhr.

# Pliezhausen

**Leitung: Willi Haug**
**Grund- und Hauptschule Pliezhausen**
**Friedrichstraße 50**
**72124 Pliezhausen**

**Auskunft und Anmeldung:**
**Mo-Fr 08:30-12:00 Uhr, Mo-Do 14:00-16:00 Uhr**
**Tel: 07127 977200, Fax: 07127 977260**
**E-Mail: pliezhausen@vhs-tuebingen.de**

## VORTRÄGE

### Der Darm
Dr.rer.nat. Hannelore Drautz
Unsere Redensarten verraten viel über den Magen-Darm-Trakt: So geht z.B. die Liebe durch den Magen. Und wussten Sie, dass der Dünndarm fünf Meter lang ist und so einen beachtlichen Raum in Ihrem Bauch einnimmt? Vielen Darm-Krankheiten kann man gut vorbeugen bzw. Schlimmeres verhindern, wenn man sich rechtzeitig informiert. Unser Kurs mit Frau Dr. Drautz gibt Ihnen Gelegenheit dazu und informiert z.B. über Darmsanierungskonzepte wie die Colon-Hydro-Therapie.
Di, 26.02., 20:00-21:30 Uhr
4,00 €, Schulzentrum Pliezhausen, Mediothek

### Ältere Menschen als Fußgänger im Straßenverkehr
Günter Riedißer
Nachdem die letzte Veranstaltung mit dem Thema „Ältere aktive Kraftfahrer“ mit Herrn Riedißer so großen Erfolg verzeichnete, haben wir uns um eine weitere Veranstaltung mit ihm bemüht. Mit Unterstützung des ADAC Württemberg wird Herr Riedißer nun älteren Menschen als Fußgängern im Straßenverkehr Tipps und Hinweise in Form eines Vortrags geben.
Di, 01.04., 14:30-16:00 Uhr, ohne Gebühr
Haus am Schulberg, Café Kännle
Mitveranstalter: Bürgerverein Altenhilfe e.V.

**Bitte rechzeitig anmelden!**
So sichern Sie Ihren Platz - und wir wissen, dass Ihr Kurs auch starten kann!

### Bewegung weckt Intelligenz
Uli Tritschler
„Begreifen“ kommt von Greifen. Da kann jemand etwas „bewegen“ und „was er macht, hat Hand und Fuß“. Die heutige Gehirnforschung offenbart uns tiefe Zusammenhänge zwischen den Sinnes- und Bewegungserlebnissen und dem Auf- und Ausbau des Netzwerkes in unserem Gehirn. Zur artgerechten Kindheit gehören überall auf der Welt Bewegungs-, Geschicklichkeits- und Ausdauerspiele. Einblicke in dieses Wechselspiel wird dieser Vortragsabend aufzeigen und auf wertvolle Spiele aufmerksam machen.
Di, 29.04., 20:00-22:00 Uhr, 4,00 € (3,00 €)
Schulzentrum Pliezhausen, Mediothek

## KREATIVES

### 89105
### Patchwork und Quilten
**Snowball-Quilt**
Marianne Rössle
Das Snowball-Quiltmuster ist relativ einfach zu nähen, die Herausforderung liegt in der Stoffzusammenstellung und in der Gestaltung, die unzählige Möglichkeiten bietet. Unter genauer Anleitung gestalten Sie Ihren individuellen Quilt, der mit der Nähmaschine zusammengesetzt und von Hand gequiltet wird. Am 1. Termin werden Muster, Stoffbedarf und Zubehör erläutert. Nähgrundkenntnisse sind erforderlich.
Stoffe und Zubehör können im Kurs gekauft werden. Materialkosten für eine Tagesdecke ca. 150-200 €.
mittwochs 19:00-21:30 Uhr, ab Mi, 27.2.08
5 Termine, 49,00 €
Schulzentrum Pliezhausen, TW-Raum, UG

**89110**
### Aquarellmalen
Liselotte Schmidt
Aufbaukurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Anfänger. Mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock rauh, Pinsel, Wassertöpfe, Mallappen.
montags 18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 7.4.08
5 Termine, 45,80 €
Schulzentrum Pliezhausen, Zeichensaal, UG

**89111**
### Malen mit Acryl
Marina Grau
Alle, die sich für Malerei begeistern und sich Kenntnisse über Formen, Proportionen, Volumen usw. im Bild erwerben möchten, werden begeistert sein. Die Umsetzung in die zeichnerische Skizze und das spielerische Erarbeiten eines Konzepts ist die Zielrichtung dieses Kursangebots mit dem Malobjekt Blumen. Bitte mitbringen: Skizzenblock A4, A5, Papier für Acrylmalerei A3, Keilrahmen 30x40, Bleistift, Radiergummi, Flachpinsel aus Borsten Gr. 8 und Gr. 18, Palette, Wasserglas, alte Lappen, Acrylfarben nach Wunsch.
donnerstags 19:00-21:30 Uhr, ab Do, 3.4.08
5 Termine, 45,80 €
Schulzentrum Pliezhausen, Zeichensaal, UG

## SPRACHEN

**89201**
### English Refresher A2
Rita Scheuerecker
Wenn Sie Ihre schon länger nicht mehr aktivierten Englischkenntnisse auffrischen möchten, sind Sie hier richtig.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 96,80 €
Grundschulgeb. Karlstr., UG

**89202**
### Englisch Conversation B2
Rita Scheuerecker
Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Schulenglischkenntnissen, die in entspannter Runde ihre Sprechfähigkeit ausbauen möchten anhand interessanter Texte und Übungen zu small talk and business talk.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
13 Termine, 96,80 €
Grundschulgeb. Karlstr., UG

**89203**
### Französisch Konversation A1
**für ältere Teilnehmer**
Hervé Herbstmeyer
Durch einfache Texte aus Alltagssituationen (Zeitungsartikel - Werbung - Erzählungen) oder Kurzgeschichten werden Vokabeln und Grammatik gefestigt. Fragen - Antworten oder Rollenspiele sollen die Sprache beleben und das Sprechen fördern.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 79,80 €
Grundschulgeb. Karlstraße Pliezhausen, Musiksaal neu

**89206**
### Italienisch A1.4
Angelika Kolatschek
Voi parlate giá un po‘ d‘italiano? Allora venite da noi! Parliamo, giochiamo e ridiamo molto. Benvenuti a tutti!
Lehrbuch: Espresso, ISBN-Nr.: 3-19-005325-1, Band 1, Lekt. 8/9
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 79,80 €, Dorfgemein.Haus Häslach

**89208**
### Italiano - un po‘di tutto B2
Angelika Kolatschek
Kein Lehrbuch, sondern Kopien
Sie haben vor längerer Zeit schon mal Italienisch gelernt und wollen nun wieder in einen Kurs einsteigen? Wir sind eine kleine Gruppe, die sich über Verstärkung freut. Ripetiamo la grammatica, leggiamo dei testi, ascoltiamo delle canzoni, facciamo dei giochi, parliamo e ci divertiamo. Non esitate - venite e partecipate!
donnerstags 18:45-20:15 Uhr, ab Do, 21.2.08
13 Termine, 96,80 €, Schule Walddorf

**89210**
### Spanisch A1.1
Eva Reyes Rojas
Mit diesem Kursangebot wenden wir uns an Teilnehmer/innen, die ohne Vorkenntnisse in die spanische Sprache einsteigen wollen. Wir freuen uns auf die Entstehung einer sympathischen Gruppe, die mit viel Spaß und in angenehmem Tempo erste Kontake zur spanischen Sprache erfährt.
Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, ISBN-Nr.: 3-12-514906-1
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 79,80 €
Schulzentrum Pliezhausen

**89211**
### Spanisch A1
Eva Reyes Rojas
In diesem Kurs werden wir unsere bisher erworbenen Spanischkenntnisse wiederholen und weiter verbessern.
Lehrbuch: Caminos neu, Band 1
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 79,80 €
Schulzentrum Pliezhausen

## TANZEN

**89300**
### Oriental Dance Basic
Waltraud Fux
Geschmeidige und kräftige Muskulatur durch gezieltes Bauchtanzworkout. Das Körperbewusstsein wird geweckt, Verspannungen im Lendenwirbelsäulenbereich gelöst, der Rücken gestärkt. Neues Selbstbewusstsein und innere Freiheit sowie Lebensfreude sind möglich. Nebenbei werden die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes erlernt (keine Choreographie). Bitte mitbringen: Hüfttuch, Gymnastikschuhe.
mittwochs 20:30-21:45 Uhr, ab Mi, 5.3.08
15 Termine, 73,50 €
Ballspielhalle Walddorfhäslach, Gymnastikraum

**89301**
### Tanzen 50 plus
Barbara Sündermann
Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Jede(r) kann mittanzen! Vorkenntnisse und/oder Tanzpartner nicht nötig - einfach kommen!
donnerstags, 15:00-16:30 Uhr
Termine: 28.2., 13.3., 10.4., 24.4., 8.5., 5.6., 19.6., 3.7., 17.7.08
3,00 €, Gebühr pro Einzeltermin.
Grundschulgeb. Karlstraße Pliezhausen, Musiksaal neu
Mitveranstalter: Bürgerverein Altenhilfe e.V.

## ENTSPANNUNG

### Hatha-Yoga
Hatha-Yoga basiert auf uraltem Wissen, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Im Kurs werden die klassischen Körperhaltungen (Asana) und Atemformen (pranayama) geübt. Dabei schulen wir Körperwahrnehmung und Konzentration, lernen auf unsere Grenzen zu achten und gelangen so zu mehr Ausgeglichenheit und Beweglichkeit. Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung, Socken.

**89400**
Susanne Stoppel
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
14 Termine, 82,30 €
Schulzentrum Pliezhausen, im Turm, Musiksaal

**89401**
Susanne Stoppel
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
14 Termine, 82,30 €
Schulzentrum Pliezhausen, im Turm, Musiksaal

### Qi Gong - chinesische Heilgymnastik
Atem holen - entspannen - sich rundum wohl fühlen. Probieren Sie es einmal mit der chinesischen Heilgymnastik. Sie löst Blockaden im Körper, hilft Stress abzubauen und führt zu einer verbesserten Beweglichkeit. Mit leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und stärken Ihren Körper. Dieser Kurs ist deshalb für alle Altersgruppen geeignet. Auch Anfänger/innen sind bei uns herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

**89404**
Jutta Konzelmann
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
12 Termine, 47,00 €
Bürgersaal Dörnach

**89405**
Jutta Konzelmann
mittwochs 20:05-21:05 Uhr, ab Mi, 20.2.08
12 Termine, 47,00 €
Bürgersaal Dörnach

**89406**
Siglinde Klemme
donnerstags 9:00-10:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
12 Termine, 47,00 €
Bürgersaal Dörnach

**89407**
Siglinde Klemme
donnerstags 10:05-11:05 Uhr, ab Do, 21.2.08
12 Termine, 47,00 €
Bürgersaal Dörnach

**Krankenkassen-Bonuspunkte für „Tanzen ab 50“**
Ab sofort ist „Tanzen ab 50“, wenn die Dozentin das Zertifikat des Bundesverbandes Seniorentanz e.V. besitzt, von folgenden Krankenkassen in ihr Bonus-punkte-Programm aufgenommen:
**AOK Sachsen und Bayern, Barmer Ersatzkasse, DAK u. TK.**
Weitere Krankenkassen prüfen.

## BEWEGUNG

### Gymnastik gegen Osteoporose
Bewegungsmangel ist ein sehr bedeutsamer Risikofaktor für die Entstehung bzw. verstärkte Ausbildung einer Osteoporose. Die wirksamste Gegenmaßnahme ist eine täglich durchgeführte Gymnastik. Sie ist mindestens so wichtig wie eine ausreichend calciumreiche Kost. Bitte mitbringen: Matte und kleines Kissen.

**89408**
Christine Bach
montags 8:30-9:30 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

**89409**
Christine Bach
montags 10:00-11:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €
Altenz. Haus am Schulberg, Clubraum

**89410**
Christine Bach
mittwochs 8:30-9:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

**89411**
### Wirbelsäulengymnastik für Senioren
Angelika Singer
Angesprochen sind Menschen, die an vielen Gelenken Beschwerden feststellen müssen, Verschleißerscheinung und mangelnde Muskelkraft, die die veränderten Gelenke nicht mehr stabilisieren und führen können. Bei Arthrose, Osteoporose, Rheuma und Gicht sollen die sanften gezielten Übungen Erleichterung bringen. Das Ziel ist, Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten, zu dehnen und zu kräftigen bei möglichst aufrechter Haltung.
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

### Wirbelsäulengymnastik
Übungen gegen die Schwächen von Rücken- und Bauchmuskulatur. Bitte Jogginganzug und Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

**89412**
Angelika Singer
dienstags 9:00-10:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

**89413**
Inge Hellmich
mittwochs 9:30-10:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Turnhalle Gniebel

**89414**
Angelika Singer
dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

**89415**
Christine Bach
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Römerwegschule Häslach (Matten vorhanden)

**89417**
Angelika Singer
donnerstags 9:00-10:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

**89418**
Angelika Singer
donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

**89419**
Angelika Singer
donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab Do, 21.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

**89424**
### Fit in den Morgen
**für junge Frauen**
Inge Hellmich
Begleitet von Musik und viel Spaß wollen wir uns fit machen und beweglich halten: mit intensivem „Warm up“, Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Rücken und Po und mit Dehn- und Entspannungsübungen zum Wohlfühlen.
mittwochs 8:30-9:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
15 Termine, 58,80 €
Turnhalle Gniebel

**89425**
### Ausgleichsgymnastik und Fitness
**für Männer**
Jürgen Bauer
Dieser Kurs dient der Konditions- und Ausdauerschulung. Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauftätigkeit und den Muskelstoffwechsel, Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel werden herabgesetzt, Psyche und Lebensziel positiv beeinflusst. Neben dem konditionellen Training werden Übungen zur Beweglichkeit und zur allgemeinen Kräftigung durchgeführt.
donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
17 Termine, 100,00 €
Gemeindehalle Walddorfhäslach

**89427**
### Kräftigungsgymnastik und Rückenfitness
**auch für Männer**
Angelika Kolatschek
Fitness gefällig in einer netten Gruppe? Sind Sie (k)ein Morgenmuffel? Sie können morgens Ihren Körper mit einem abwechslungsreichen Programm, bestehend aus Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur in Schwung bringen. Fetzige Musik gehört natürlich dazu. Trauen Sie sich! Bitte nicht abfärbende Sportschuhe mitbringen.
freitags 8:20-9:20 Uhr, ab Fr, 29.2.08
12 Termine, 47,00 €
Gemeindehalle Walddorfhäslach

**89429**
### Rhythmische Gymnastik
Christina Neumann
Bewegung mit Musik - das bedeutet Spaß und ein gezieltes Ganzkörpertraining. Begleitet von flotter Musik stärken Sie durch Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch funktionelle Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihres ganzen Körpers. Bitte mitbringen: Isomatte.
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 21.2.08
17 Termine, 66,70 €
Bürgersaal Dörnach

## PILATES & CO

**89431**
### Body-Gym
Julia Engel
Funktionelle Gymnastik: Nach dem Aufwärmen mit verschiedenen Schrittkombinationen machen wir gezielte Kräftigungsübungen für Beine, Bauch, Rücken und Arme. Mit anschließendem Stretching und kurzer Entspannung beenden wir die Stunde. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen

### Bodyfitness
Modernes, vielfältiges und gesundheitsförderndes Fitnesstraining. Es beinhaltet die drei Komponenten Ausdauer, Kräftigen, funktionelles Dehnen sowie Entspannungsformen. Durch Rückenfitness bringen wir uns in eine gute Haltung. In dem Training werden Steps und Therabänder sehr vielseitig eingesetzt. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

**89432**
Anja Sumser
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 4.3.08
12 Termine, 47,00 €
Turnhalle Gniebel

**89433**
Anja Sumser
dienstags 20:30-21:30 Uhr, ab Di, 4.3.08
12 Termine, 47,00 €
Turnhalle Gniebel

### Pilates für Anfänger
Das effiziente Training ist eine Kräftigungsgymnastik, die die Tiefenmuskulatur anspricht. Dabei wird mit gezielter Atmung vor allem die Körpermitte, das „Powerhaus“, gekräftigt. Elemente aus Yoga, Gymnastik und Physiotherapie bauen die Bauch- und Rückenmuskulatur auf. Der Körper wird beweglicher, die Figur gestrafft und die Haltung aufgerichtet. Pilates ist Gymnastik für Körper, Geist und Seele.

**89435**
**Kulttraining der Hollywood-Stars**
Waltraud Fux
donnerstags 19:15-20:15 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 58,70 €
Römerwegschule Häslach, Aula

**89436**
Julia Engel
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
15 Termine, 58,80 €
Gemeindehalle Pliezhausen
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**89438**
**Body and Spirit**
Waltraud Fux
Die Körperübungen aus dem klassischen Hatha-Yoga verbunden mit Tai Chi-Bewegungen fördern Balance, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl. Entspannungstechniken lassen Ruhe und Gelassenheit für den Alltag entstehen. Körper und Geist sind im Einklang. Bitte beachten Sie die Änderung der Uhrzeit.
donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab Do, 6.3.08
15 Termine, 58,80 €
Römerwegschule Häslach, Aula

## IM FREIEN

**89445**
**Inline Grundkurs**
**für Kinder von 6-10 Jahren**
Jürgen Bauer
samstags 9:00-13:00 Uhr, ab Sa, 26.4.08
15,70 €
Römerwegschule Häslach

## IM WASSER

**Schwimmen Grundkurs**
Brust- und Rückenschwimmen, Unterwasserübungen und Springen ins Wasser. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt und Haltungsschäden entgegengewirkt.

**89601**
**für Kinder von 4-6 Jahren**
Kai A. Zimmermann
mittwochs 15:30-16:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
9 Termine, 35,30 € + 7,20 € Eintritt
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

**89602**
**für Kinder von 6-10 Jahren**
Kai A. Zimmermann
mittwochs 16:30-17:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
9 Termine, 35,30 € + 7,20 € Eintritt
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

**89603**
**für Kinder von 6-10 Jahren**
Kai A. Zimmermann
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 19.2.08
9 Termine, 35,30 € + 7,20 € Eintritt
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

**89604**
**für Kinder von 6-10 Jahren**
Lore Zimmermann
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 18.2.08
9 Termine, 35,30 € + 7,20 € Eintritt
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

**Wassergymnastik mit Musik**
Übungen für Arme und Beine stärken die Bänder und fördern den Kraftaufbau der Muskeln und Sehnen. Dadurch wird Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen vorgebeugt, die Durchblutung gefördert und der Kreislauf stabilisiert. Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit werden geschult, die Wirkung des Wassers regt die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Bänder und Gelenke werden geschont, die Wirbelsäule wird entlastet.

**89610**
Emil Zimmermann
montags 19:15-20:15 Uhr, ab Mo, 18.2.08
9 Termine, 35,30 € + 14,40 € Eintritt
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

**89611**
Lore Zimmermann
montags 20:15-21:15 Uhr, ab Mo, 18.2.08
9 Termine, 35,30 € + 14,40 € Eintritt
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

**89612**
Emil Zimmermann
dienstags 19:15-20:15 Uhr, ab Di, 19.2.08
9 Termine, 35,30 € + 14,40 € Eintritt
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

**89613**
Emil Zimmermann
mittwochs 14:30-15:30 Uhr, ab Mi, 20.2.08
9 Termine, 35,30 € + 14,40 € Eintritt
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

## FÜR ERWACHSENE

**89614**
**Wasserwirbelsäulengymnastik und Schwimmen lernen für Erwachsene**
Lore Zimmermann
Gerade für die immer größer werdende Bevölkerungsgruppe der älteren Menschen bietet die Bewegung im Wasser viele Vorteile. Die positiven Auswirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper lassen sich gut mit einem effektiven Training verbinden. Entspannung, Spaß und gezielte Kräftigung der Wirbelsäule. Auch für übergewichtige Menschen.
dienstags 20:15-21:15 Uhr, ab Di, 19.2.08
9 Termine, 35,30 € + 14,40 € Eintritt
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

TÜBINGEN
DER KARTOPLAN
Alles drin!
leicht zu handhabender Stadtplan für Tübingens Altstadt und für ihre Sehenswürdigkeiten
Alles drauf!
ob Öffnungszeiten von Museen oder Lage von Cafés, Kinos, Restaurants..., alles punktgenau im Plan
Alles dran!
Zusätzlich "Umgebungskarte Tübingen", "Übersichtskarte Uni-Viertel", "Übersichtskarte Zieser-Dreieck" und ein Verzeichnis der Einträge
www.kartoplan.de

# Per Mausklick zum Lieblingskurs

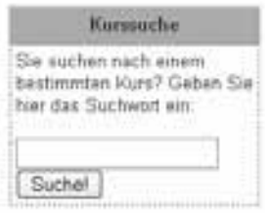
www.vhs-tuebingen.de

## Schritt 1:

Unter der Adresse „http://www.vhs-tuebingen.de“ finden Sie uns im Internet. Die Seite ist stets aktuell und zeigt beispielsweise Zusatzkurse an, die wegen hoher Nachfrage eingerichtet wurden und deshalb im Programmheft nicht zu finden sind. Ein Blick auf unsere Homepage lohnt sich also immer.

## Schritt 2:

Sie wissen schon, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Dann können Sie im Suchfeld einfach die Kursnummer eingeben und werden prompt zum Anmeldeschirm weitergeleitet. Geben Sie ein Stichwort ein, dann werden Ihnen alle passenden Kurse angezeigt. Über den Link „vhs programm“ in der linken Spalte werden alle Kurse thematisch sortiert angezeigt.



## Schritt 3:

Mit der Warenkorbfunktion können Sie sich gleich für mehrere Kurse auf einmal anmelden. Außerdem verrät Ihnen ein farbiges Symbol, ob im Kurs überhaupt noch Plätze zur Verfügung stehen.

## Schritt 4:

Am Ende können Sie sich ganz bequem anmelden. Ihre persönlichen Daten werden selbstverständlich verschlüsselt übertragen, so dass niemand unbefugt mitlesen kann. Bitte beachten Sie: Für Anmeldungen aus dem Netz brauchen wir Ihre Bankverbindung und eine Emailadresse, sonst kann Ihre Anfrage nicht entgegengenommen werden! Natürlich erhalten Sie nach der Anmeldung eine Bestätigung per Email von uns.

Vielen Dank für Ihre Anmeldung.
Bitte notieren Sie sich die Termine, Sie erhalten keine weitere Anmeldebestätigung zugeschickt.

**volkshochschule tübingen**
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Fax 07071 5603-28

**Anmeldung**
(bitte vollständig und genau ausfüllen)

Kurs-Nr. | Gebühr | Thema

_____ EUR _____
_____ EUR _____
_____ EUR _____

Name, Vorname

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl | Wohnort

Telefon tagsüber mit Vorwahl

Für die Gebührenzahlung durch Bankeinzug oder für die Rücküberweisungen benötigen wir Ihre Bankverbindung.

Konto-Nummer | Bankleitzahl

Name der Bank/Sparkasse

(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers

Mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige ich die vhs, die von mir zu entrichtende Teilnahmegebühr nach Kursbeginn zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Datum _____ Unterschrift _____

**Ermäßigungen**
(nur gegen Nachweis)
- ☐ Azubi
- ☐ Arbeitslose
- ☐ Behinderte
- ☐ Inhaber der Bonuscard
- ☐ Schüler/in / Student/in
- ☐ ZDL/WDL

**Für unsere Statistik:**
- ☐ männl.
- ☐ weibl.

- ☐ unter 18 J.
- ☐ 18–24 J.
- ☐ 25–34 J.
- ☐ 35–49 J.
- ☐ 50–64 J
- ☐ ab 65 J.

# Geschäftsbedingungen

## Allgemeines

Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen (Kurse, Vorträge etc.) der Volkshochschule Tübingen e.V. (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenverarbeitung durchgeführt werden. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) von Seiten der vhs wie von Seiten der Veranstaltungsteilnehmer/innen bedürfen, soweit sich aus diesen Geschäftsbedingungen nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Fax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## Anmeldung

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist für die vhs unverbindlich. Mit Ausnahme von Vorträgen ist für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich. Folgende Anmeldemöglichkeiten stehen zur Verfügung: Persönlich in der Geschäftsstelle oder schriftlich an die vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen oder telefonisch unter (07071) 5603 29 oder per E-Mail: durch eine Buchung über unsere Internetseite http://www.vhs-tuebingen.de. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung (schriftlich, persönlich, mündlich oder fernmündlich) kommt der Vertrag zwischen Teilnehmer/in und vhs zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zu einer Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr, die sofort fällig wird. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind Bestandteil des Teilnehmervertrages. Die Veranstaltung gilt mit der Abgabe der Anmeldung als belegt, solange von der vhs keine Absage erfolgt. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollte die Veranstaltung ausfallen, ausgebucht sein oder Änderungen notwendig werden, erfolgt eine Benachrichtigung durch die vhs. Liegen drei Tage vor Kursbeginn nicht ausreichend Anmeldungen vor, wird die Veranstaltung abgesagt und die Teilnehmer/innen werden entsprechend informiert. Eine Anmeldung ist jedoch auch noch nach Kursbeginn möglich, wenn noch ausreichend Plätze frei sind. Information über freie Plätze unter der Telefonnummer 07071/5603 29.

## Bezahlung

Das Veranstaltungs-Entgelt (Gebühr) ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.). Die Teilnahmegebühr wird grundsätzlich per Lastschrift nach Kursbeginn abgebucht. In begründeten Ausnahmefällen kann die Gebühr per Überweisung oder in bar gezahlt werden.

## Ermäßigungen

Die vhs gewährt Schüler/innen, Auszubildenden, Studierenden, Wehr- und Zivildienstleistenden sowie Arbeitslosen, Behinderten und Inhaber/innen der Tübinger Bonus-Card, soweit im Programm nicht etwas anderes ausgewiesen ist, eine Ermäßigung von 10 % auf die Gebühr von Kursen. Bei Kinderkursen und Kursen für Studierende sind bereits 10% Ermäßigung abgezogen. Es ist nur eine Ermäßigungsart möglich. Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt. Um eine Ermäßigung in Anspruch zu nehmen, ist eine persönliche oder schriftliche Anmeldung erforderlich. Dabei muss eine entsprechende Bescheinigung direkt bei der Anmeldung vorgelegt oder zugesendet werden (Schüler-/Studentenausweis, Bonuskarte etc.). Bescheinigungen, die erst nach der Abbuchung eingereicht werden, können nicht mehr berücksichtigt werden. Keine Ermäßigung für Vorträge.

## Rücktrittsrecht der Teilnehmerin / des Teilnehmers

Eine Abmeldung ist möglich. Eine Begründung ist nicht erforderlich. Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin schriftlich, telefonisch oder persönlich erklärt werden.
Bei Rücktritt bis drei Werktage vor Beginn des Kurses wird die bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet. Anschließend wird bis Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 EUR fällig. Bei Rücktritt vor dem zweiten Kurstermin wird die Kursgebühr abzüglich der anteiligen Kursgebühr und eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 EUR erstattet. Eine Abmeldung beim Kursleiter oder bei der Kursleiterin ist nicht verbindlich, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Teilnehmer/in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Teilnehmer/in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Der/die Teilnehmer/in kann ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (sofort nach deren Bekanntwerden) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Macht der/die Teilnehmer/in von einem ihm/ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er/sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bei einem Wert der Materialien bis zu 40,00 EUR trägt der/die Teilnehmer/in die Kosten der Rücksendung.

## Rücktritt und Kündigung durch die vhs

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung (dabei beträgt die Mindestteilnehmerzahl in der Regel zehn), Ausfall einer Kursleiterin / eines Kursleiters oder anderer von ihr nicht zu vertretender Gründe vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits gezahlte Gebühren zurückerstattet. Weitere Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen. Um auch bei nicht erreichter Mindestteilnehmerzahl die Durchführung eines Kurses zu ermöglichen, bietet die vhs in Einzelfällen den angemeldeten Teilnehmer/innen am ersten Kurstermin eine Kleingruppenregelung an. Diese sieht entweder eine höhere Kursgebühr oder eine reduzierte Zahl der Unterrichtseinheiten vor. Die Entscheidung muss vor dem zweiten Kurstermin getroffen werden. Sind die Teilnehmer/innen mit der angebotenen Lösung nicht einverstanden, wird der Kurs nicht durchgeführt und evtl. bezahlte Gebühren werden erstattet. Die vhs kann gem. § 314 BGB aus wichtigem Grund kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor: Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin/ den Kursleiter, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der vhs, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## Teilnahmebescheinigung

Der Besuch von Veranstaltungen wird auf Wunsch bescheinigt, wenn regelmäßig teilgenommen wurde (mindestens 80%). Soll die Bescheinigung zugeschickt werden, zahlt der/die Teilnehmer/in die Portokosten.

## Haftung

Die Haftung der vhs für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung von einer/einem bestimmte/n Kursleiter/in durchgeführt wird. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der/des Kursleiterin/Kursleiters angekündigt wurde. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen, z.B. durch Erkrankung der Kursleiterin/des Kursleiters, kann sie nachgeholt werden, ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht, anteilige Kursgebühren werden erstattet. Für Irrtümer, Gebührenänderungen und Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

## Datenschutz und Urheberschutz

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Familienname, Vorname und Anschrift sowie die Nennung der Bankverbindung sind bei schriftlichen Anmeldungen und persönlichen Anmeldungen, bei denen eine unbare Zahlung des Veranstaltungsentgelts gewünscht wird, zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs erforderlich. Die Angabe der Telefonnummer ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erwünscht.
Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Eine Löschung erfolgt gemäß den rechtlichen Vorschriften. Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der vhs gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

## Sonstiges

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabsprachen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der schriftlichen Bestätigung durch Leitung oder Vorstand der Volkshochschule. Sind diese Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam, so bleibt der Vertrag im übrigen wirksam.

## Schlussbestimmungen

Das Recht, Ansprüche gegen die vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

# Stichwortverzeichnis


**A**bendhauptschule 7
Aerobic 54
Acrylmalen 31
Afrikanischer Tanz 40
Aikido 52
Aktzeichnen/ -malen 30
Alles im Wasser 55
Alphabetisierung 7
Altersvorsorge 12
Ammerbuch 101
Anmeldung 5
Apple 82
Aquajogging 55
Aquarellmalen 30
Arabisch 63
Arbeits- und Lerntechniken 91
Autogenes Training 48

**B**achata 42
Bebenhausen 96
Berufsfindung 13
Bewegungsspiele für Kinder 56
Bildgestaltung 31
Bildhauerei (Ton) 33
Behinderung, Menschen mit 13
Bodelshausen 102
Bollywood 40
Buchbinden 35
Bühl 96
Bulgarisch 63

**C**hinesisch 63
Computerschreiben 90

**D**änisch 64
Dettenhausen 102
Deutsch als Fremdsprache 64
Deutsche Gebärdensprache 67
Digitale Bildbearbeitung 86
Disco-Fox 41
Dußlingen 103

**E**CDL 84
EDV 79
Ehrenamtsakademie 10
Englisch 68
Entspannung 48
Ernährung 56
Essen und Trinken 57
Exkursionen 16

**F**asten 49
Feldenkrais 51
Filzen 36
Finnisch 70
Fitness 54
Fotografie 34
Französisch 70

**G**arten 20
Gebärdensprache 67
Gedächtnistraining 91
Georgisch 72
Gesellschaft 8
Geschäftsbedingungen 120
Geschichte 9
Gesund & Fit - SSG 59
Gesundheitsforum 45
Gesundheit 50 plus 52
Gitarre 38
Griechische Tänze 40
Gymnastik 53

**H**agelloch 96
Harmonielehre 37
Hauptschulabschluss 7
Heimatkunde 16
Hindi 72
Hirschau 96
Hula 41

**I**ntegrationskurse 7
Internet 85
Isländisch 72
Italienisch 72
InDesign 87

**J**apanisch 74
Jazztanz 38

**K**alligraphie 33
Kilchberg 96
Kinder-Atelier 29
Kinderschwimmen 56
Kirchentellinsfurt 104
Klima 19
Konfliktmanagement 92
Kommunikation 90
Kreuzworträtsel 21
Kroatisch 74
Kunst-, Kulturgeschichte 28
Kusterdingen 106
Kutschfahrten 18

**L**atein 74
Latin Dance Aerobic 43
Lern- und Arbeitstechniken 91
Line Dance 39
Literatur 26

**M**alen 31
Massage 49
Mediation 10
Meditation 48
Meditatives Tanzen 39
Modern Dance 38
Mössingen 107
Musical Dance 38
Musik 37

**N**atur 18
Nehren 113
Neugriechisch 75
Neuhebräisch/Ivrit 75
Niederländisch 75
NLP 14
Nordic Walking 55
Norwegisch 75

**Ö**lmalerei 32
Ofterdingen 114
Orientalischer Tanz 41

**P**antomime 28
Pastellmalerei 31
Pfrondorf 96
Pädagogik 13
Persisch 75
Philosophie 15
Photoshop 86
Pilates 55
Pliezhausen 115
Politik 9
Polnisch 75
Porträtzeichnen/-malen 30
Portugiesisch 76
Prävention 47
Psychologie 14

**Q**i Gong 51

**R**adierung 33
Rechnen 7
Recht 12
Rechtschreibung 7
Religion 15
Renten 12
Rhetorik und Kommunikation 90
Rücken 52
Rumänisch 76
Russisch 76

**S**alsa y Merengue 42
Schlüsselqualifikationen
für den Beruf 92
Schmuck 35
Schreiben 26
Schwedisch 76
Selbstverteidigung 52
Singen 37
Spanisch 76
Square Dance 39
SSG - Gesund & Fit 59
Steptanz 39
Steuern 11
Step fitmix 54
Studis 22
Swahili 78
Super aussehen 56

**T**ai Chi 49
Tango Argentino 41
Tanzflamme 40
Telefontraining 92
Theater 27
Ton-Werkstatt 33
Trommeln (Conga, Djembe) 37
Tschechisch 78
Türkisch 78

**U**mwelt 16
Ungarisch 78
Unterjesingen 37

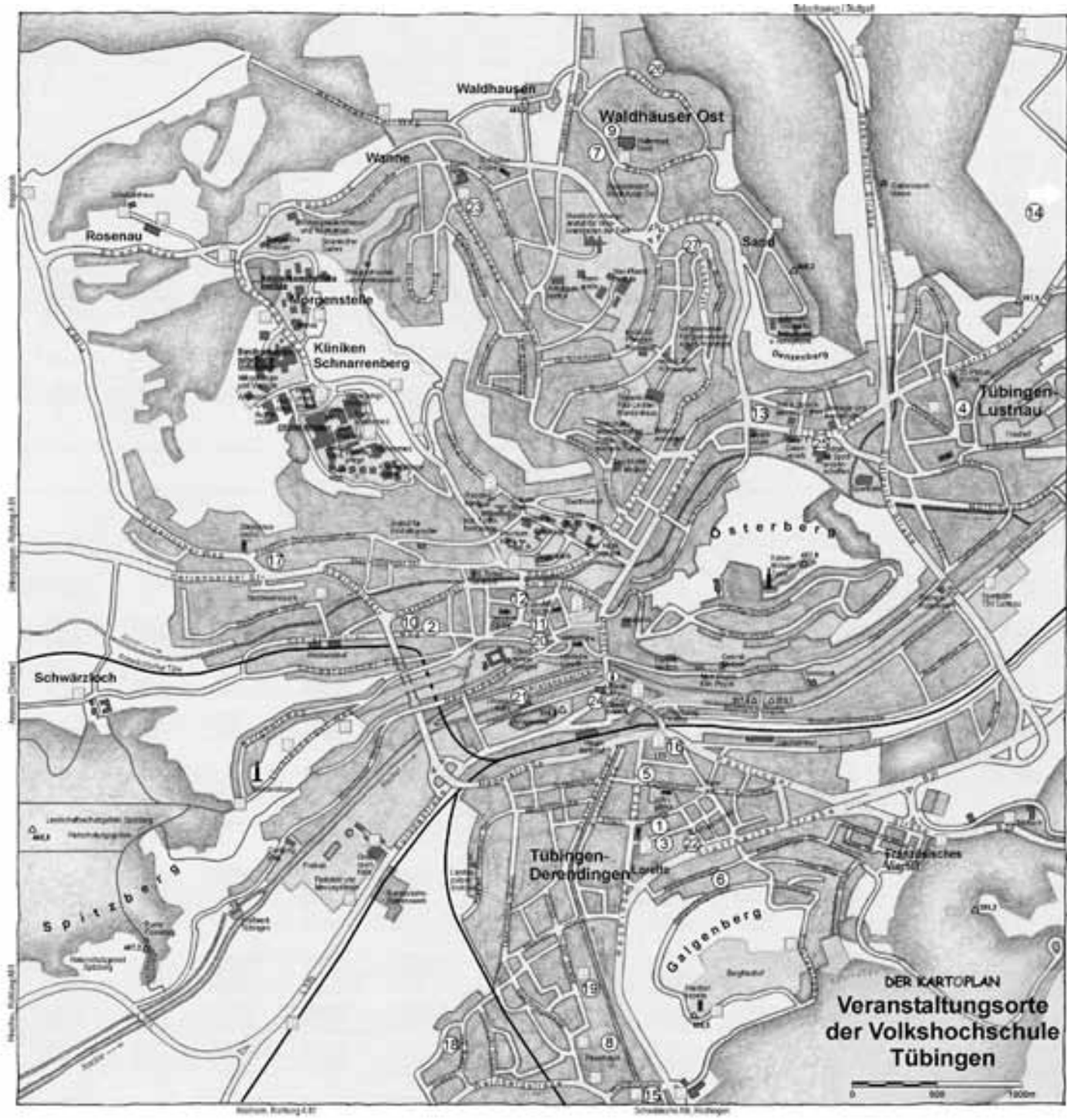
**V**eranstaltungsorte 122

**W**andern 17
Weilheim 97
Wilde Malerei 32
Wildnispädagogik 93
Wirbelsäulengymnastik 52
Wirtschaft 11

**Y**oga 50

**Z**eichnen 29
Zirkus 27

# Veranstaltungsorte




**1** **vhs Gebäude**
Katharinenstraße 18 (Südstadt)

**2** **Albert-Schweitzer-Realschule**
Schleifmühleweg 26 (Weststadt)

**3** **Dojo**
Lorettoplatz 2 (Südstadt)

**4** **Dorfackerschule Lustnau**
Neuhaldenstraße 2

**5** **Familienbildungsstätte (FBS)**
Hechinger Str. 13 (Südstadt)

**6** **Französische Schule**
Galgenbergstr. 86 (Südstadt)

**7** **Geschwister-Scholl-Schule**
Berliner Ring 33 (WHO)

**8** **Gewerbliche Schule**
Raichbergstraße 81-83 (Südstadt)

**9** **Hallenbad Nord**
Berliner Ring (WHO)

**10** **Hermann-Hepper-Turnhalle**
Westbahnhofstraße 23 (Weststadt)

**11** **Hirsch-Begegnungsstätte**
Hirschgasse 9 (Innenstadt)

**12** **Kath. Gemeindezentrum**
Bachgasse 5

**13** **Köstlinschule**
Wilhelmstraße 93 (Kreuzung Nordring)

**14** **Kreissonderschule**
Hägnach 18

**15** **Kreissporthalle**
Waldhörnlestraße 13 (Südstadt)

**16** **Landestheater (LTT)**
Eberhardstraße 6 (Südstadt)

**17** **Lebenshilfe**
Fr.-Dannemann-Straße 69 (Weststadt)

**18** **Ludwig-Krapf-Turnhalle**
Sieben-Höfe-Straße 58 (Derendingen)

**19** **Mathilde-Weber-Schule**
Primus-Truber-Straße 58 (Südstadt)

**20** **Rathaus**
Marktplatz

**21** **Neue Spielhalle Uhlandstraße**
Uhlandstraße 26

**22** **Stadtsanierungsamt**
Lorettoplatz 30 (Südstadt)

**23** **Turnhalle Philosophenweg**
Philosophenweg 72 (Wanne)

**24** **Uhlandbad**
Karlstraße 3

**25** **Uni-Schwimmhalle**
Wilhelmstr. 124

**26** **Waldorfschule**
Rotdornweg 30

**27** **Winkelwiesenschule**
Haußerstraße 132 (WHO)

Senner Druck Anzeige

# Abgeltungsteuer

## Sie haben Fragen?
## Wir haben Antworten!
## Reagieren Sie jetzt!

**Abgeltungsteuer**

**Ab 2009 tritt das neue Gesetz zur Versteuerung von Kapitaleinkünften in Kraft. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Unsere kompetenten Berater informieren Sie umfassend dazu.**

Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch bei uns.

**www.volksbank-tuebingen.de**

Volksbank Tübingen